
سلامت
تن و روان



# سلامتی تن و روان

نویسنده:

محمود بهشتی

ناشر چاپی:

مجهول ( بی جا ، بی نا )

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

# سلامتی تن و روان

## مشخصات کتاب

نویسنده : محمود بهشتی

ناشر : محمود بهشتی

## مقدّمه

آنچه در کتاب حاضر آمده ، حداقل معارفی است که برای رسیدن به یک راه و رسم مشخص در زندگی مورد نیاز است .

انسان ، که نقطه اوج آفرینش است ، باید راه و رسم رسیدن به مقام اصلی خود را بداند و برای رسیدن و شدن تلاش کند .

کتاب حاضر ، این راه و رسم را نشان می دهد تا ان شاء الله در عمل نیز به آن رسیم .

لازم به ذکر است که در این کتاب ، سعی شده است تا حتی الامکان ، اصالت و خلوص نوشته ها طوری باشد که از هرگونه کج فهمی و انحراف به دور باشد و در نتیجه ، خواننده نیز به بصیرتی در پناه نور و خلوص دست یابد .

بنابراین ، از هیچ نوع گرایش خاصّی ، جز شرع و عقل و منطق پیروی نشده است .

همچنین ، سعی شده است تا جایی که در توان بوده ، از مشهورترین آیات قرآنی ، احادیث ، اشعار ، سخنان ائمّه و اولیا ، استفاده شود و بنابراین ، توصیه می شود در خواندن کتاب ، حوصله داشته باشیم و چند بار آن را بخوانیم و با آن مأنوس شویم و حتی الامکان به نوشته ها تسلط یابیم و بیشتر جملات را حفظ کنیم; چرا که مطالب کتاب ، بیشتر مطالب فطری و قلبی است و کمتر به مسائل ذهنی پرداخته است و بحثهای فطری و عقلی رسیدن و شدن هستند ، نه ذهنیات و اطلاعات صرف .

از این رو ، توصیه می شود کتاب را به عنوان سرگرمی و با

سرعت نخوانیم ، بلکه بـا حوصـله ، دقت و صـرف وقت و به تکرار بخوانیم و سـرانجام به پیـاده کردن مطـالب آن در زنـدگی روزمره بپردازیم تا ان شاء الله به هدف اعلای حیات دست یابیم .

## فصل نخست : شناخت انسان

### تن

وجه مادی انسان است که عین حیات نیست .

امّـا وقتی که روح به آن تعلق می گیرد ، دیگر مادّه صِـرف نیست ، بلکه کالبـدی حیات یافته است که با مادّه ، تفاوتی اساسـی دارد .

بعـد از این که روح به بـدن ملحق شـد ، درست مانند دو آینه ، مقابل یکدیگر قرار می گیرند و به هم آمیخته می شوند ، و در این وضعیت ، دیگر جسم و روح را از همدیگر جدا نمی دانیم .

درست است که بدن و روح ، جدای از هم بوده اند ، اما وقتی به همدیگر تعلق می گیرند دیگر نباید فکر کنیم که بدن و روح ، مثل مرغ در قفس تن است ، بلکه روح با حقیقت مادّه ، در هم می آمیزد .

### نفس

مجموعه ای است که ناشـی از مجاور شـدن روح با تن ، به وجود می آیـد و بیشتر ، منظور ما در این کتاب ، خواسـتهای انسان در رابطه با تن و نفس است ، و به عبارت دیگر ، منظور ، منِ مجازی است که در فصل آینده از آن ، بحث خواهد شد .

### روان

#### مقدمه

گوهر اصـلی انسـان است که در مرحله نهایی خود ، می توانـد حتی بـدون ابزار یا واسـطه (ی بـدن) معنی داشـته باشـد و این ، همان منِ اصلی است .

بنابراین ، به نظر می رسد که انسان ، سه مرتبه یا سه مقام دارد :

#### مقام اوّل

مقام روح (= روان) که قبل از دنیاست :

[ (لقد خلقنا الإنسان فی أحسنِ التّقویم) که ] براستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم .

، که وجه الهی انسان و مقام اصلی اوست .

### مقام دوم

مقام دنیوی و تنزل یافته و مادّی او ، که انسان در این مقام ، در حجاب تن و نفس است .

### مقام سوم

مقامی است که انسان باید به آن برسد و آن ، مقام اصلی ، یا مقام روح است .

## فصل دوم : شناخت نفس و روان

## ۱ نفس و شئون آن

### مقدمه

نفس ، از دیدگاه تحلیل علمی ، به سه جزء تقسیم می شود :

نفس نباتی ، نفس حیوانی و نفس انسانی .

نبات

عبارت است از :

مادّه + نفس نباتی .

حیوان

عبارت است از :

مادّه + نفس نباتی + نفس حیوانی .

انسان

عبارت است از :

مادّه + نفس نباتی + نفس حیوانی + نفس انسانی .

(= ناطقه)این مراحل ، در مورد انسان ، شاید چنین مطرح شود که نفس ناطقه انسانی ، مراحل زیر را طی می کند :

نفس نباتی (اوایل جنینی) و نفس حیوانی (اوایل زندگی) و سرانجام ، نفس انسانی که رسیدن به نفس ناطقه است و با کمک عقل ، امکانپذیر است .

## شئون نفس

### شئون نفس عبارتند از

اوّل : شئونی که از طریق آنها ، نفس با بیرون ، ارتباط می یابد که همان حواس پنجگانه هستند .

دوم : شئونی که از طریق آنها ، احساس از درون پیدا می شود ، که همان وهم و خیال است .

(وهم ، احساسی است که در پناه عقل نباشد و خیال ، احساس در پناه عقل را گویند . )

سوم : عقل ، که قوای حسّی و خیالی را فرمان می دهد .

### قوای پنجگانه

عبارتند از :

حسّ لامسه ، حسّ بویایی ، حسّ سامعه و حسّ باصره ، که با آنها ، درک محسوسات خارجی انجام می گیرد و در حقیقت ، قوای نفس ، در جلوه نازله اند .

همچنین ، اعتقاد دارند که یک حسّ مشترک هم هست که عبارت است از ادراکی که محسوسات و فرآورده های حسّی به آن می رسند و بنابراین ، جامع و گردآورنده دیگر محسوسات است .

البته حسّ مشترک ، حسّ ششم نیست ، بلکه یک طبیعت مشترک میان حواس پنجگانه است و ادراک حواس پنجگانه ، در آن تجمع می یابند ، و تجمع حواس است که شیئی را به صورت برداشت واحد ، تصور می کند .

خلاصه این که ، جمع و نتیجه میان محسوسات را حسّ مشترک نامند .

### وهم و خیال

از محسوسات است و باعث درک معانی می گردد و به عبارت دیگر ، نیروی وهم و خیال ، آمیزه ای از معنی و مادّه را تصویر می کند .

در فصول آینده از وهم و خیال ، بیشتر بحث می شود .

### عقل

مراتبی گوناگون دارد و تمام شئون نفس (= حواس و وهم و خیال) را می تواند تحت فرمان و نظارت خود درآورد .

اگر وهم و خیال و حواس ، تحت نظارت و فرمان عقل نباشند ، مشکل آفرین خواهند بود .

خلاصه مطلب این که نفس ، با حسّ ظاهر متحد می شود که همان نفس حیوانی است در حالی که اگر نفس با وهم و خیال و یا با عقل متحد شود ، آن را نفس انسانی نامند .

این مراتب نفس را حرکت جوهری نفس می نامیم و در ذات نفس است و نفس برای ارتباط با بیرون از بدن ، توسط شئون خود ، این ارتباط را برقرار می کند و باعث ایجاد ادراک می شود که ادراک ، یک حالت غیر مادی است و در خیال واقع می شود ، و در حقیقت ، در نفس یک حالت تصویرگیری به وجود می آید .

بنابراین نفس ، جوهری است که در ذات و حقیقت خویش ، قابلیت تحوّل ، دارد و از احساس تا وهم و خیال و سرانجام تا عقل و در نهایت ، تا عقل کلّ ، می تواند کمال یابد .

همان طور که ما ، در آینه ظاهر ، مادّه را می بینیم ، در آینه وجودی (نفس) ، نیز تصویرگری داریم؛ یعنی آینه وجودی ما ، مثل یک

نوار ، فیلمبرداری می کند ، اما مادام که در مرحله صورت (= ظاهر) و حسّ بماند ، نتیجه این انعکاس ، مجازی خواهد بود ، و این امر ، همان برداشت در حسّ و وهم و خیال است (منِ مجازی ، این جا مطرح می شود)؛ اما اگر تصویر گیریها در آینه وجودی ما (= نفس) ، همراه و از روی عقل باشد ، برداشت واقعی خواهد بود و سرانجام اگر در پناه عقل کلّ باشد ، برداشت حقیقی و بینش حقیقی و نگاه اصلی خواهد بود .

## انواع نفس

### نفس امّاره

یکی از جنبه هایی که در نفس انسان هست و مربوط به خودِ طبیعی است و تحت فرمان عقل نیست ، همان نفس امّاره است .

این نام ، در قرآن هم آمده و نفس امّاره ، انسان را به بدیها سوق می دهد ، که (انّ النّفس لامّاره بالسّوء) .

[ بی گمان ، نفس به بدی امر می کند .

] این نفس ، حتّی تحت تأثیر عقل جزئی ، با شدتی بیشتر ، در جهت ناصواب عمل می کند .

خواست نفس امّاره ، آرزوهای ناصواب است و انسان را فریب می دهد ، مشغول می کند ، از حال بازمی دارد و قول آینده می دهد .

نفس امّاره ، پایگاه شیطان است .

نفس و شیطان هر دو یک تن بوده اندر دو صورت خویش را بنموده اندآمال و آرزوهای نفس امّاره پایانی ندارد؛ همچون آب شور که هر چه بیشتر بنوشیم ، عطش ، فراوانتر می شود .

دوزخ است این نفس و دوزخ اژدهاست

کو به دریاها نگیرد کم و کاست

هفت دریا را در آشامه

هنوز

کم نگردد سوزش آن حلق سوز

تمام رذایل اخلاقی ، در نفس امّاره شکل می گیرد و ناشی از نفس امّاره است و بزرگترین پرستش را انسان برای نفس خود ، که صنم اکبر است ، انجام می دهد .

کسی که مالک نفس خود نباشد ، اگر همه دنیا را هم داشته باشد ، به گوهر اصلی انسانی نخواهد رسید که :

اللّهم أعوذبک من الشّرک الخفیّ .

النّفس هی الصّنم الأکبر .

أعدی عدوّک نفسک الّتی بین جنبیک .

و همین است که گفته اند ، پیامبر گرامی ، همواره در سجده می فرمودند :

إلهی لا تکلنی إلی نفسی طرفه عین أبداً .

البته گفتیم که دشمن برونی ، شیطان ، و دشمن درونی ، نفس است .

اما حقیقت این است که اگر نفس را در فرمان خویش درآوریم ، شیطان نیز دستش کوتاه می شود :

گر شود دشمن درونی نیست باکی از دشمن برونی نیست بنابراین ، همیشه باید دعای ما این باشد که پروردگارا :

بازخر ما را از این نفس پلید

کاردش تا استخوان ما رسید

### نفس مطمئنّه

اگر نفس انسان ، از شرور و آلودگیها پاک شود و در پناه عقل کلّی قرار گیرد ، به نفس مطمئنّه تبدیل می شود که به تعبیر قرآن کریم :

(یا أیّتها النّفس المطمئنّه إرجعی إلی ربّک راضیّهً مرضیّهً)

که نفس ، تحت فرمان عقل کلّی و در جهت خدا قرار می گیرد .

### ۲ منِ اصلی

منظور از «منِ اصلی» ، گوهر اصلی انسانی ، یا مقام روح است که جلوه ای از ذات باری تعالی است و یا آن چیزی است که نشأت گرفته از روح است .

منِ انسان ، یعنی خودِ انسان که هست ، و هستِ انسان ، از هست خدا (به تجلّی) نشأت می گیرد ، و مجرّد است .

بنابراین ، من ، حد و زمان و مکان ندارد و مشمول مسائل مربوط به مادّه نیست .

من ، توسط تن و حواس عمل می کند و اینها ، ابزارِ من هستند ، و آثار من را نشان می دهند .

برای مثال ، در موردِ دیدن یا شنیدن ، این دو ، پرتوی از منانند که با ابزار چشم و گوش می بیند یا می شنود .

امّا دقت کنیم که من ، مرکزی به اسم دیدن یا شنیدن ندارد ، بلکه من ، بتمامه دیدن و بتمامه شنیدن است و در عین حال ، دیدن ، عین شنیدن است (و همین طور یدیگر شئون) و بین این دیدن و شنیدن ، وحدت است ، و شأنی (مث دیدن) ، او را از دیگر ی شئون (مث شنیدن) ، بازنمی دارد .

خلاصه این که مسأله حضور محض من ، در همه شئون مطرح است .

ارتباط من ،

بـا عـالم بیرونی به این صورت است که آن مـادّه ، یـا هر چه در بیرون مـاست ، در عـالم خیال یا مثال ، در درون ما تصویر می شود و از این طریق ، با عالم بیرون مرتبط می شویم؛ ضمن این که هیچ گونه اختلاطی با آن عالم بیرونی (= مادّه) ، نداریم ، و ما از آن منقطع هستیم و توسط این تصویرگیری ، با بیرون مرتبط می شویم که این برداشت نیز توسط من صورت می گیرد .

اما ، ما به غلط گمان می کنیم که در بیرون از من ، حالتی وجود دارد ، در حالی که ما آن را در نزد خود ابداع کرده ایم .

نتیجه این که من ، در موطن هر یک از شـئونات و ادراکات (شـنیدن ، دیدن و . . . ) جلوه ای می یابد ، یا اسمی می شود ، در آن شأن .

یعنی من ، می شود دیدن ، شنیدن و . . . .

این امر ، چیزی جز حضور محض من ، نیست .

از طرفی گفتیم که من ، تجلّی ذات حق است و هست من ، نسبی و عین ربط با پروردگار است .

نتیجه این که ، من از یک طرف می بیند و می شنود و . . . از یک طرف ، تجلّی ذات حق است .

بنابراین ، اگر منِ مجازی نباشد (حجابها نباشد) خدا ، که بصیر و سمیع است ، او می بیند و او می شنود و . . . .

اگر در این امر خیلی دقت کنیم ، متوجه می شویم که معنی این حدیث

که :

«بنده من می رسد به جایی که من می شوم چشم او ، من می شوم گوش او و . . . . »

یعنی چه .

و متوجه می شویم که اگر یکی از اولیاء الله بر سر سفره ای بنشیند ، اگر سفره ، شبهه ناک باشد ، دست او جلو نمی رود ، یعنی چه .

و سرانجام در جهان هستی و در انسان ، می فهمیم که این جهان و این انسان ، هستانی هستند که هستی آنها از اوست .

کاشکی هستی زبانی داشتی

تا ز هستان پرده ها برداشتی

که یکی هست و هیچ نیست جز او

وحده لا شریک الاّ هو

سیر در نفس خود و در عالم هستی ، ما را به آیه مبارکه رهنمود می شود که :

(سنریهم آیاتنا فی الآفاق وفی انفسهم ، حتی یتبیّن لهم انّه الحق)

به زودی نشانه های خود را در افق ها ی گوناگون و در دلهایشان بدیشان خواهیم نمود ، تا برایشان روشن گردد که او خود حقّ است .

آیا کافی نیست که پروردگارت خود شاهد هر چیزی است؟!و جان کلام این که ، در حقیقت ، ما محسوسات بیرون را توسط چشم ، در من شهود می کنیم (که این چیزی جز خود را دیدن نیست) و همین حالت را در رابطه با عالم غیب داریم .

بنابراین ، همه ادراکها از درون است و در من .

اما چرا عالم محسوسات را بهتر می بینیم و عالم غیب را کمرنگ؟ زیرا ارتباط با عالم محسوسات ، آسان ، و جنس آن ، از نوع کثرت است و ما نیز خود در وضعیت کثرت (= دنیازدگی و

حالت این دنیایی) هستیم و من را به این حالت کثرات ، مشغول کردن ، ما را از عالم غیب که حالت وحدت است دور می کند و این در حالی است که عالم کثرت ، هستن ماست و در حقیقت ، عدم است ، و وجود حقیقی ، همان عالم غیب و وحدت است .

(خدا)باید بدانیم که بهترین دریچه ارتباط با حق ، من است نه غیر آن و سیر در غیر و کثرت ، یعنی در ذهنیات و منِ مجازی و سیر در منِ اصلی ، یعنی سیر به طرف خدا .

بنابراین ، باید مواظب باشیم که آینه غیر نشویم ، بلکه آینه حق (محلّ تجلّی حق) بشویم .

چرا که عالم کثرات از سنخ ما نیست ، در حالی که عالم غیب و وحدت ، از سنخ ما و عین ربط با منِ اصلی است .

از طرفی ، من انسان ، به هر چه توجه کند ، با آن متحد می شود و به آن مشغول می گردد .

مث اگر به تن توجه داشته باشد ، با آن متحد می شود و اگر به نفسانیات توجه کند ، با آنها متحد می شود و همین طور اگر به خدا توجه کند ، الهی می شود .

هر چه این ، حالات و توجهات من به آن چیز مورد نظر ، بیشتر شود ، این اتحاد قویتر می گردد ، و در مورد توجه به خدا ، هر چه بیشتر به او توجه کنیم ، من ، شدتی بیشتر و هستی بیشتر می یابد; زیرا این امر ، روشنتر شود .

توجه داشته باشیم

که موقع خواب ، که تعلق من به تن کمـتر می شود ، در خواب ، مثـالی از خود می بینیم ، یـا در موقع بیهوشـی (در پزشـکی و موقع عمل جراحی) ، توجه من به تن کم می شود و یا در موقع مرگ ، این توجه قطع می شود .

در آن دنیا نیز منِ انسان است که زنـده است و ظهور دارد و البته بدنِ آن دنیایی می بیند و می شـنود ، اما ظهور این من در آن دنیا ، بسته به نوع توجه او ، در این دنیا و حالاتش در این دنیا ، متغیّر است .

اگر تمـام توجه و اهـداف او در این دنیـا ، غرایز و دنیـا و مادّیـات و شـهوات ونفسانیـات باشـد ، در آن دنیا چیزی نـدارد و در حقیقت ، به صورت منِ مجازی شهود می یابد .

امـا اگر توجه او در این دنیا به عالم غیب و وحـدت (خـدا) باشـد و دنیا و غرایز و خواسـتهای تن و نفس را ابزار بنـدگی کرده باشد ، ظهور آن دنیایی من ، به صورت منِ اصلی و مقام اصلی انسانی خواهد بود .

عاشق و معشوق را در رستخیزدو بدو بندند و پیش آرند تیزالمرء مع من احبّ .

هر کس با آن چیزی است که آن را دوست دارد .

یولو أنّ رج یحبّ حجراً لحشر الله معه .

اگر کسی ، سنگی را دوست داشته باشد ، خدا او را با همان سنگ محشور می کند .

در حالی که در توجه به خدا می فرماید :

( یحبّهم ویحبّونه)

خدا آنان را دوست می دارد و آنان [ نیز ] او

را دوست دارند .

اگر انسانی ، به خدا توجه کند ، و این توجه را افزون کند ، منِ اصلی و هستی اش ، شدت می گیرد; چرا که انسان از آن لحاظ که هست ، همه هستی را اشغال کرده و همه عالم از ملك تا ملکوت را دربرمی گیرد ، اما خودش را در جایی حسّ می کند که به آن توجه دارد .

توجه به خدا چنان می تواند شدت بگیرد که انسان به جایی برسد که خدا می فرماید :

«بنده من به جایی می رسد که من می شوم چشم او ، من می شوم گوش او و . . . . »

و در این حال ، انسان خدا نمی شود ، بلکه خدا در انسان تجلّی پیدا می کند .

در این توجه به خدا ، انسان به لذت و ابتهاج و انبساط حاصل از انس با خدا و اطمینان خاطر دست می یابد و سپس نفس مطمئنّه و راضیه و مرضیه .

در حقیقت ، انسان ، هست خود را به هست خدا متصل می کند .

البته ، این اتصال هست و محال است که قطع شود و نمی تواند قطع شود; چرا که خدا در حال تجلّی دایم و فیض دایم است ، مهم این است که ما با توجه به غیر او ، از این ارتباط غافل نشویم و این ارتباط را کم نکنیم .

بندگی ، این قرب و اتصال را فزون می کند :

گر در طلب منزل جانی ، جانی

گر در طلب لقمه نانی ، نانی

این نکته به رمز گویمت تا دانی

هر چیز که اندر پی آنی ،

آنی

اساساً ارزش انسان ، در تعلّق است که دارد و حدّش ، با تعلّق معیّن می شود .

حال اگر تعلّق او ، خداست ، الهی می شود و اگر حدّش ، مادّه و حیوانیت است ، مادّی و حیوانی می شود .

طالب هر چیز ای یار رشید

جز همان چیزی که می خواهد ندید

بنابراین ، اگر به حق توجه کنیم ، حق با ما متحد و در ما جلوه گر می شود و هر چه این توجه بیشتر باشد ، تجلّی بیشتر است .

اما در توجه به غیر حق و مشغول شدن به غیر او گر چه به طور موقت مشغول شویم و حتی لذت بریم در نهایت ، چون توجه به غیر حق ، قوت جان ما نیست و قوت تن و نفس ماست ، اقناع نمی شویم و سرخورده می شویم ، و ریشه همه نابسامانی های ما را باید در همین پی جست .

(اَمْ تحسب أنّ أكثرهم يسمعون أو يعقلون إنْ هُم إلاّ كالأنعام بل هم يأضلّ سبی)

یا گمان داری که بیشترشان می شنوند یا می اندیشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند ، بلکه گمراه ترند .

گر ز صندوقی به صندوقی رود

او سمائی نیست ، صندوقی بود

ذوق آزادی ندارد جانشان

هست صندوق صور میدانشان

منِ اصلی ، هر چه دریافت کند ، عین روشنی است :

عاقلی گر خاک گیرد ، زر شود و حتی :

جهل آید پیش او ، دانش شود .

در منِ اصلی ، در پناه نور و حق بسر می بریم؛ در پناه نور و حق می بینیم؛ در پناه نور و حق ارتباط برقرار می کنیم؛ و سرانجام

، بینش ما ، در پناه نور و حق است و با روح و عصاره زندگی مرتبط می شویم; با معانی و باطن امور برخورد می کنیم ، نه با نمودهای سطحی و ظاهری .

منِ اصلی ، چشمهای زاینده است در جان ما و کوثر است ، دریاست ، همه چیز است و اتصال به همه بی نهایتها .

انسان فارغ از قالبها ، که به چیزی شدن ، چیزی بودن و چیزی داشتن نمی اندیشد ، دارای حالات و کیفیات روحی و روانی خاصی است که برای خود اوست و نمی خواهد آنها را به نمایش بگذارد و او برای خودش ، کافی است (که صاحب دل بداند آنچه حال است) و او ، چیزی عمیق و زنده و متحرك و پرمعنا در خود می یابد که متصل به همه بی نهایت هاست و او را از متعلقات خارجی ، بی نیاز می کند و در نتیجه ، او ، بیرون را متهم نمی کند ، احساس تهی بودن نمی کند; چرا که وجودش از بی نهایت پر است .

نتیجه مهم حاکم شدن منِ اصلی این است که مثلث سازنده کمال ، عشق و ایثار در انسان به وجود می آید; چرا که من اصلی ، به هدف عالی حیات ، که بی نهایت است (=خدا) ، می اندیشد; همان که کمال مطلق است و به این کمال مطلق عشق می ورزد .

بنابراین ، به عشق هم می رسد و در عشق ، ایثار را می آموزد ، که ایثار چیزی جز از دست دادن منِ مجازی نیست .

البته ، نتایج ثانوی بسیاری دیگر در

این مثلثِ کمـال ، عشق و ایثـار ، عایـد انسان می شود; من جمله ، در توجه به کمال مطلق ، بینش صـحیح پیـدا می کنـد و در توجه به کمال مطلق ، حلاوت جان خود را که حلاوت اصـلی است می یابد و سرانجام ، در حرکت به سوی کمال و با مرکب عشق ، بینش صـحیح می یابـد; زیرا در حرکت به سوی کمـال با مرکب عشق ، زشتی و بـدی نیست ، و بینش او ، اصـلاح می شود (خویش را تعـدیل کن ، عشق و نظر) و همه چیز را در عین زیبایی می بیند و سـرانجام ، در مراتب بالای این راه ، به یقین می رسد که یقین ، خود ، در مراتب بالاتر علت و ایجاد است که عالیترین مرتبه آن ، ظهور اراده خدا در انسان است .

(در قسمت بندگی و یقین ، اشاراتی بیشتر به این مطالب خواهیم کرد . )

## ۳ منِ مجازی

### مقدمه

در صفحه های قبل ، منِ اصلی را شرح دادیم و در این قسمت ، به من مجازی می پردازیم .

لازم به ذکر است که خواسـته ای منطقی تن و نفس ، که در پناه شـرع و عقل و منطقند ، جایز و صـحیح هسـتند و تأمین آنها ، خواست خداست و برای زندگی ما و برای رسیدن به منِ اصلی ، توجه به آنها ، بسیار مطلوب است .

آنچه خواستهای غیر منطقی و غیر عقلی ، تن و نفس است ، در چارچوب منِ مجازی ، و مذموم است .

من مجازی ، ساختمانی موهوم است که در نفس خود ساخته ایم ،

و این ساختار ، بر اساس توهّمات و افکار مجازی ماست .

منِ مجازی ، از یک طرف ، رابطه ذهن را با اعماق وجود ما (= منِ اصلی) ، قطع می کند و از طرفی دیگر ، مانند یک نوار است که تنها ویژگی ضبط و انعکاس دارد و آنچه می خواهد ، برای سوداگری ، پُز و نمایش می خواهد .

همچو جوی است او نه آبی می خورد

آب از او بر آب خواران می رسد

آب در جو ، زان نمی گیرد قرار

ز آنکه آن جو ، نیست تشنه و آبخوار

وجود خود را چون جوی آب ، حمل کننده آب می کند ، اما خود از آن آب بهره نمی یابد; می خواهد ، اما برای صِرفِ داشتن ، برای پُز دادن ، و سرانجام چون ویترین عرضه شده ، و «چون بیاید مشتری ، خویش برفروخت» و اگر مشتری نیاید ، برافروخته می شود .

واقعاً ، زیانی بزرگ است که انسان ، از درون ببرد و اسیر توهّمات بیرونی شود ، و از طرفی ، به ظرفیتها و استعدادهای درونی خود ، خیانت کند و از طرف دیگر ، خود را به یک کارخانه بدل کند که بدلی خرهایی نظیر خودش را در این سوداگری ، خواهان است .

او ، در این وضعیت ، أدای انسانیت را درمی آورد ، در حالی که از گوهر اصلی انسانی خود غافل است; ادای محبّت را درمی آورد ، ودر حالی که از عشق حقیقی ، بی خبر است .

این حالتِ من مجازی ، یک وضعیت می گیرد و مشکل و پوچی را برای او به وجود

می آورد که برای این وضعیت ، رنج و عذابی شدید را نیز متحمل می شود و مشکل این جاست که هر چه را در منِ مجازی دریافت کنیم ، منِ مجازی آن را از جنس خود می کند; یعنی آن را مجازی می کند :

«ناقص ار زر برد ، خاکستر شود . »

و یا «جهل شد ، علمی که در ناقص رود . »

روشنایی به مزاق منِ مجازی ، خوش نمی آید .

او خفاش گونه است; از نور بیزار است .

لیک اغلب هوشها در افتکار

همچو خفاشند و ظلمت دوستدار

اما نتیجه این وضعیت ، بسیار مهلکتر است و آن این که مجبوریم خود را در کری و منگی و ماتی و کوری فرو بریم ، تا این سرمایه هیچ و پوچ را حفظ کنیم و پوچ را به حساب هستی واقعی بگذاریم و خواب را به حساب بیداری و ظلمت را به حساب روشنایی .

خویشتن را کور می کردی و مات

تا نیندیشی ز خواب و واقعات

تا دمی از هوشیاری وارهی

ننگ خمر و بنگ بر خود می نهی

می گریزی از خودی در بی خودی

یا به مستی یا به شغل ای مهتدی

همان طور که در منِ اصلی ، مثلث سازنده کمال ، عشق و ایثار ، حاکم می شود ، در منِ مجازی مثلث مخرّب شهوات (= میلها و تعلقات) ، قیاسها (= چون و چرا ، تعبیر و تفسیر) و کینه قرار دارد .

و این سه یعنی شهوات ، قیاسها و کینه ها به صورت سه عامل مرتبط و اصلی عمل می کنند و سیکل معیوبی را به وجود می آورند و

زندانی معذّب برای انسان پدید می آورند و حجاب یا کلافی سردرگم ، به دور منِ اصلی می کشند و همه نابسامانی های ما را در پی دارند .

این پدیده (من مجازی و نفسانیات) عاریتی و عارضی و بیگانه است و علت دستور به توبه نیز همین عاریتی و عارضی بودن نفسانیات است و چون «خوی بد در ذات تو عاریتی است» در نتیجه :

آن بد عاریتی باشد که او

آرد اقرار و شود او توبه جو

## ۱ شهوات

شهوات ، همه میلها (= خواستنها و تعلقات) است که مربوط به منِ مجازی و نفسانیاتند .

و اینها چون یک حرکت برونگرا هستند ، ذهن انسان را از منِ راستین دور می کنند ، و این ، غفلتی تأسف بار است .

البته ، واضح است که خواستنها و تعلقاتی که در حد منطقی و شرعی برای تن و نفس ، و در چارچوب بندگی مورد نیازند ، معقول و پسندیده اند و بی توجهی به آنها مذموم است .

منظور ما از شهوات ، زیاده خواهی هایی است که با منطق و عقل و شرع ، هماهنگی ندارند و ما را از من اصلی و هدف اعلای حیات دور می کند و خلاصه ، منظور خواسته های مجازی هستند .

شهوات یا میلهای غیر خدایی حالت خوردن آب شور را دارند ، هر چه بیشتر بیاشامیم ، عطش ما را بیشتر می کنند; ضمن این که این شهوات ، حلاوتی موقتی دارند ، اما حلاوت جان ما نیستند ، بلکه سرمایه های موقتی و سراب مانند هستند .

خفته باشی بر لب جو خشک لب

میدوی سوی سراب اندر طلب

زین حجاب این

تشنگان کفپرست

زاب صافی او فتاده دوردست

ویسه و معشوق هم در جان تو است

وین برونی ها همه آفات تو است

در من مجازی ، به دنبال هیچ و پوچ می رویم ، و نتیجه اش معلوم است :

لا شیئی بر لا شیئی عاشق شده است

هیچ نی مر هیچ نی را ره زده است

و آن وقت همه نابسامانیها شروع می شوند .

نه ز جان یک چشم جوشان می شود

نه بدن از سبز پوشان می شود

نه صدای بانگ مشتاقی در او

نه صفای جرعه آبی در او

و در وضعیت بدی قرار می گیریم; از یک سو ، اگر خواسته های مجازی را تحقق نبخشیدیم ، احساس پوچی و ملامت و نقص و کمبود می کنیم (و خود را خلع سلاح و بدبخت می دانیم) و نتیجه این امر ، همان کینه هاست که رأس دیگر مثلث و نتیجه حاکم شدن منِ مجازی و خواسته های مجازی است .

و از سوی دیگر اگر به خواسته های مجازی ، در منِ مجازی برسیم ، کبر و غرور و سرمستی مجازی به ما دست می دهد .

بنابراین ، زندگی ما می شود نوسانی بین این دو ، و در حقیقت به روی دو سکه ای می افتیم که هر دو طرفش پوچ است; چرا که پای جان و منِ اصلی و هدف اعلای حیات در میان نیست .

چون گرسنه می شوی سگ می شوی

تند و بد پیوند و بد رگ می شوی

چون شدی تو سیر مردار می شوی

بی خبر بی پا چو دیوار می شوی

پس دمی مردار و دیگر دم سگی

چون کنی در راه شیران خوش تکی؟

بنابراین ، نتیجه این احوال ، یعنی

خواسته های مجازی ، برای من مجازی مشکلات زیر خواهد بود :

۱ حرص : مادام که به دنبال خواسته های مجازی ، برای منِ مجازی هستیم .

۲ هراس : هر وقت به آن خواسته های مجازی برسیم ، هراس نگهداری آنها ما را رنج می دهد .

۳ غم : نگرانی از دست دادن آن خواسته های مجازی .

نتیجه این که ، خواسته های نفس ، خواسته های مجازی است؛ قوتِ اصلی ما نیست ، جان ما را سیراب نمی کند و گونه ای سراب است .

قوتِ اصلی بشر نور خدا است

قوت حیوانی مر او را ناسزا است

لیک از علت در این افتاد دل

که خورد او روز و شب از آب و گل

قوت اصلی را فراموش کرده است

روی در قوت مرض آورده است

نوش را بگذاشته ، سم خورده است

قوتِ علت ، همچو چوبش کرده است

### ۲ قیاسها

در این وضعیت ، چون و چرا و تعبیرها و تفسیرها و مقایسه هایی است که ابزار آن ، وهم و خیال یا فکری است که در منِ مجازی شکل گرفته؛ یعنی فکر مجازی .

در این حال ، انسان در تصورات ذهنی به سر می برد و تصورات ذهنی را با صورتها و ظواهر مرتبط می کند و به چون و چرا می پردازد و بعد نتیجه گیری می کند و عجیب است که از تصورات ذهنی خود ، تصویر بیرونی می سازد ، اما نتیجه این دو پوچی ، حقیقی است و آن هم هلاکت اوست .

برای روشن شدن مطلب ، مثالی می زنیم :

در جنگلی ، شیری بود که خود را سلطان جنگل می پنداشت (پندار

، وهم ، خیال و غرور) و حیوانات جنگل را طعمه می کرد ، تا نوبت به خرگوش رسید .

خرگوش با توسل به قیاسهای شیر ، نقشه ای کشید و به شیر گفت :

«شیر دیگری آمده و می گوید من سلطان جنگل هستم ، با او چه کنیم؟» شیر از خرگوش پرسید :

«آن شیر دوم کجاست؟» خرگوش گفت :

«در فلان چاه مسکن دارد . »

شیر و خرگوش ، بر سر چاه رفتند .

شیر در آب نگاه کرد ، تصویر خود را دید (تصویر منِ مجازی را دید ، نه تصویر حقیقی خود را) و بر آن پرید (منِ مجازی و تصویر من مجازی که هر دو پوچ بودند) و نتیجه اش هلاکت شیر (نتیجه حقیقی از آن دو پوچی) بود که در چاه افتاد و خفه شد .

وانگهی از خود قیاساتی کنی

مر خیال محض را ذاتی کنی

شیر خود را دید در چه وزغلو

خویش را نشناخت آندم از عدو

عکس خود را او عدوی خویش دید

لا جرم بر خویش شمشیر کشید

بنابراین ، مثل حالت خواستن ، که منِ مجازی و خواسته های مجازی آن مطرحند و دنبال آن خواسته ای مجازی ، اثرات حقیقی اش ، یعنی مشکلات و رنجها به وجود می آیند ، در قیاسها نیز منِ مجازی و تصویرش ، که آن هم مجازی است ، حاصل می شود ، اما نتیجه نهایی اش ، مشکلات و رنجهای ما خواهد بود .

البته در این جا نیز قیاسهایی که بر مبنای عقل و منطق باشند ، مطلوبند و عیبی ندارند ، بلکه منظور ما ، قیاسهایی است که اساس آنها ، نفسانیات و

منِ مجازی است .

خلاصه بحث این که ، در وضعیت قیاسهای مجازی و در منِ مجازی ، به حقیقت امر نرسیده ایم و در تاریکی هستیم ، در حالی که در منِ راستین ، عین علم ، عین دیدن ، عین شنیدن و عین یقین هستیم .

آن حقیقت که بود عین عیان

هیچ تأویلی نگنجد در میان

جانشناسان از عددها فارغ اند

غرقه دریای بی چوناند و چند

جان شو و از راه جان ، جان را شناس

یار بینش شو ، نه فرزند قیاس

جان چه باشد با خبر از خیر و شر؟

شاد از احسان و گریزان از ضرر؟

گفتیم که در منِ راستین ، رسیدن به کمال و عشق و ایثار مطرح است .

پس ، تأویل و تفسیر و چون و چرا مطرح نیست; چرا که در منِ راستین ، جان ما با جان جهان مرتبط است و در بحر جان ، ذهنیات مطرح نیست; حق الیقین مطرح است .

نفس نمرود است و عقل و جان خلیل

روح در عین است و نفس اندر دلیل

با توجه به این که گفتیم ساختمانی که به نام منِ مجازی در خود به وجود می آوریم ، بر اساس توهمات و افکار مجازی است ، عده ای عقیده دارند که شناخت منِ مجازی معنی ندارد و هر حرکتی را در منِ مجازی ، حرکتی بی هدف می دانند و معتقدند که حرکات فکری و ذهن در چارچوب منِ مجازی ، راه به جایی نمی برند .

منِ مجازی ، منکر حقیقت است و حجابی است روی منِ اصلی ، و خروج از این حجاب با حرکتهایی از جنس خودش ، محال است و حتی منجر به

تقویت بیشتر من مجازی می شود .

(خون به خون شستن محال است و محال . ) مثال آن ، کسی است که در زندان باشد (زندان منِ مجازی) ، امّا مرتباً در زندان ، معلومات خود را اما در چارچوب خودِ زندان زیاد می کند ، نه در چارچوب خروج از زندان یا خارج از زندان .

دیده تن دائماً تن بین بود

دیده جان جان پرفن بین بود

هر درونی که خیال اندیش شد

چون دلیل آری ، خیالش بیش شد

دیده تن ، عین وهم و پندار است .

چنین دیده ای ، نمی تواند روح و محتوای قضایا را ببیند .

وقتی ذهن از غبار وهم و پندار پوشیده شود ، هر حرکتی ، حکم غلتیدن بیشتر در وهم و پندار بیشتر را خواهد داشت .

وهم و خیال ، ابزار ارتباط با قشر و پوسته و ظواهرند .

پس چه کنیم؟ هیچ کاری نیاز نیست ، بلکه :

«تو خود حجاب خودی حافظ از میان بر خیز» همین و بس .

فقط از خود مجازی بگذر .

بشوی دفتر ، اگر هم رزم مائی

حدیث عشق ، در دفتر نباشد

ای برادر موضع ناکشته باش

دفتر اسپید نانبشته باش

### ۳ کینه ها

پس از این که منِ مجازی ، یعنی شهوات ( = میلها و خواسته ها) و قیاسها ، وجود ما را پر کرد ، وجود ما ، چیزی جز ، سرابهایی که جان ما را سیراب نکرده اند ، نیست و لذا موجودی پرکینه و گرفته و غضبناک هستیم .

هر چه مجازها در ما قوت می گیرند ، کینه ها نیز در ما بیشتر می شوند ، و این کینه و نفرت ، نسبت به

خودمان ، نسبت به دیگران و نسبت به هستی ، عکس العمل طبیعی و برآیند طبیعی آن مجازهایند .

هنگامی که حکومت منِ اصلی و در نتیجه ، رسیدن به کمال و عشق و ایثار ، وجود ما را پر نکنند و منِ اصلی در حجاب من مجازی ، قرار گیرد ، دوری از خدا ، نتیجه آن است و(أَلا بذکر الله تطمئنّ القلوب) :

«آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد . »

شامل حال ما نیست ، و درونی عقده دار ، خشمگین ، و مالامال از همه رذایل اخلاقی خواهیم داشت .

داستانی درباره منِ مجازی و منِ اصلی

مولوی ، در مثنوی داستانی زیبا دارد .

در این داستان ، عقل کلّی (= منِ اصلی) را که عاقبت بین است مثال زده که همواره در حال کشش به سوی حق است ، اما می خواهد با ابزار تن و نفس این حرکت را انجام دهد ، و نفس (= منِ مجازی) نیز برای خود ، خواسته هایی دارد و محبوبه ایی که متوجه آنهاست و باید به هوش باشیم که دست کم ، منِ مجازی ، از من اصلی پیشی نگیرد .

متن داستان ، از اشعار ۱۵۳۳ به بعد در دفتر چهارم است :

روزی ، مجنون سوار بر شتر خود شد تا به کوی لیلی رَوَد .

(مجنون ، منِ اصلی و عقل است و ناقه یا شتر ، هوای نفس و تن است ، و لیلی ، هدفی که باید منِ اصلی به آن برسد ، و بچّه شتر ، خواستِ ناقه ، یعنی خواست نفس و تن است . ) مجنون ، شتر

را می راند ، اما شتر نیز برای خود لیلی دیگری داشت که بچه اش بود ، اما هر چه می راند ، به هدف نمی رسید .

هوی ناقتی خلفی و قدامی الهوی وانی ایّاها لمختلفون

یعنی هوای ناقه ، پشت سر من بود ، و هوای من ، پیش روی من ، من و ناقه در هوا ، و مقصد اختلاف داشتیم .

به موجب مصداق «الضّدان لا یجتمعان . »

(= دو ضد با هم جمع نمی شوند) همراه مناسبی برای همدیگر نبودند .

از این رو ، هرگاه ناقه ، افسار خود را سست می دید ، یا درمی یافت که مجنون ، به خواب رفته و از او غافل شده است ، فوراً حرکت خود را معکوس می کرد و به سوی بچه شتر برمی گشت ، و موقعی که مجنون به خود می آمد ، متوجه می شد که از مقصد اصلی دور شده است .

خلاصه ، برای مسافت سه روزه که تا منزل لیلی فاصله بود ، سالها طی طریق کرد ، و به این نتیجه رسید که مجنون (=منِ اصلی) ، با ناقه (=منِ مجازی) ، به کوی لیلی نخواهند رسید :

گفت ای ناقه چو هر دو عاشقیم

ما دو ضد بس همره نالایقیم

نیستت بر وفق من مهر و مهار

کرد باید از تو عزلت اختیار

این دو ، گرچه همراه یکدیگر بودند ، راهزن یکدیگر نیز بودند; چرا که اهداف این دو مختلف است .

جان ز هجر عرش اندر ناقه ای

تن ز عشق خاربن چون ناقه ای

جان گشاید سوی بالا بالها

تن زده اندر زمین چنگالها

ناگهان ، مجنون به هشیاری عجیبی رسید و تصمیم گرفت

خود را از ناقه پایین اندازد و این کار را کرد و در حین افتادن ، پایش هم شکست .

پای را بربست و گفتا گو شوم

در خم چوگانش ، غلطان می روم

پس از سالها ، تردد و در جا زدن ، مجنون به عقل کلّی رسید (به منِ اصلی رسید) و دریافت که ناقه (=نفس و منِ مجازی) که با عقل جزئی حرکت می کند ، او را به کوی لیلی نمی رساند .

عقل کلّی را گفت ما زاغ البصر

عقل جزئی می کند هر سو نظر

و مجنون دریافت که در راه عشق (= هـدف) ، بایـد مجازها را رها کرده ، ابزار را هـدف قرار ندهد (حتی از مرکب پا هم باید گذشت) و چون گوی ( = سمبل بی شکلی) ، غلطان ، به سوی هدف حرکت کند .

گوی شو ، می گرد بر پهلوی صدق

غلط غلطان در خم چوگان عشق

کاین سفر زین پس بود جذب خدا

و آن سفر بر ناقه باشد سِرّ ما

و نتیجه داستان این که :

چون به بی رنگی رسی کان داشتی

موسی و فرعون دارند آشتی

در حالی که در اول داستان مشکل این بود که :

چونکه بی رنگی اسیر رنگ شد

موسیی با موسیی در جنگ شد

## ۴ عوارض زندگی در منِ مجازی

### مقدمه

منِ مجازی ، مجاز است و حقیقی نیست ، امّا عوارض حاصل از آن ، در انسان حقیقی اند و عبارتند از :

۱ اضطراب؛۲ تعلق خاطر؛۳ بینش غلط؛۴ تنوع طلبی؛۵ یأس؛۶ افسردگی؛۷ ترس؛۸ تضاد و تشتّت خاطر؛۹ رذایل اخلاقی .

چگونی پیدایش این عوارض ، در صفحه های پیش ذکر شد .

در این قسمت ، برای

روشن شدن این مطالب ، هر کدام بیشتر شرح داده می شود .

ضمناً این عوارض در فصول دیگر کتاب ، در بخش مربوط به رذایل اخلاقی و نفس و بیماریهای روحی نیز شرح داده شده اند .

### ۱ اضطراب

هنگامی که انسان ، به خود رجوع می کنـد ، اگر احساس کنـد که زنـدگی و کارهایش بیهوده و بی فایـده است ، دچار نوعی پوچی می شود و همین که این حال به او دست می دهد ، نتیجه اش اضطراب خواهد بود .

چه هنگام زنـدگی و کارهای ما بیهوده است؟ آن هنگام است که انسان به خود نظر کنـد و ببینـد که چیزی نـدارد و در پوچی (منِ مجازی) ، زندگی می کند و گفتیم که نتیجه طبیعی اش اضطراب است .

امّا هر وقت در جهت حق باشد و به غنیّ حمید رسد ، احساس غِنا و کمال می کند و در حقیقت به ضد پوچی و اضـطراب می رسد که آرامش و اطمینان است .

دل بستن به غیر خدا (شهوات و قیاسها) ، از همان اول ، از جنس اضطراب است (که یقب شرح دادیم)؛ چرا که نگهداری اش اضطراب دارد و از دست دادنش نیز اضطراب دارد ، و همین است که در قرآن کریم داریم :

(أنتم الفقراء إلی الله والله هو الغنیّ الحمید) :

«ای مردم ، شما به خدا نیازمندید ، و خدا بی نیاز ستوده است . »

و همین طور داریم :

(ألا بذکر الله تطمئنّ القلوب) .

(=آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد . ) در آیه قبلی می فرماید ، شما چیزی ندارید و خدا همه چیز دارد

و در آیه بعد می فرماید ، در ارتباط خداست که آرامش می یابید .

بنابراین ، معلوم می شود که تا با او ارتباط پیدا نکنیم ، آرامش نداریم و ارتباط با او سرمایه ماست و ارتباط با غیر او ، موقتی و سست است و هر وقت آرامش نیست ، اضطراب هست .

اساساً در دل هر چیز و هر امری ، که غیر خدا باشد ، اضطرابی نهفته است .

اگر انسان ، اضطرابهای خود و دیگران را ارزیابی کند ، دقیقاً به این نتیجه می رسد که ریشه همه اضطرابها در متصل نبودن هر چیز و هر امر و هر کس ، با خداست .

هدف عالی حیات ، قرب به خداست ، و خدا ، کمال مطلق است ، و انسان ، طالب کمال مطلق .

اگر انسان ، به این هدف اعلا ، نرسد ، یا در راه این هدف نباشد ، احساس پوچی و اضطراب می کند; لذا باید بدانیم که نیروی خود را صرف چه چیز می کنیم ، آیا در جهت منِ اصلی و حق صرف می شود ، یا در راه منِ مجازی و افکار و احوال پوچ; در چارچوب منِ مجازی .

## ۲ تعلّق خاطر

تعلق خاطر ، به غیر خدا ، ضمن غفلت از خدا ، ما را در مشکلات عجیبی فرو می برد که عبارتند از :

اوّلا :

به آنچه تعلق خاطر داریم ، مادام که در دسترس نیست ، خود را خلع سلاح و بدبخت می دانیم و برای به دست آوردنش حرص می خوریم .

ثانیاً :

هنگامی که به آن می رسیم ، چون از همان اوّل ، اضطرابش را

داریم ، در حال اضطراب نیز هستیم .

ثالثاً :

چون روزی آن را از دستمان می گیرند ، دچار غم از دست دادن می شویم .

اینها ، همه ، از عوارض تعلق خاطر به غیر خداست .

باید مواظب باشیم که غیر خدا را ابزار بندگی خدا کنیم و بس .

و ابزارهای آن ، نباید هدف شوند ، بلکه ابزار بندگی شوند .

### ۳ بینش غلط

در منِ مجازی ، ارتباط انسان بر اساس ذهنیات و با ظواهر و صورت و خلاصه توسط حواس ظاهری است .

این ارتباط و دیدگاه ، در سایه و تاریکی است و از نور و عقل ، مدد نمی گیرد و در حقیقت ، نوعی کوردلی بر ما حاکم است :

چند بازی عشق با نقش سبو

بگذر از نقش سبو و آب جو

چند باشی عاشق صورت بگو

طالب معنی شو و معنی بگو

صورت ظاهر فنا گردد بدان

عالم معنی بماند جاودان

صورتش دیدی ز معنی غافلی

از صدف در را گزین گر عاقلی

بینش غلط ، حقایق را نمی بیند ، باطننگر نیست و حتی وارونه می بیند که «چشم خشمت ، شیر را خون می کند . »

منِ مجازی ، صورتبین و صورت پرست و از معنی دور است .

چشم حس همچون کف دست است و بس

نیست کف را بر همه او و دسترس

چشم دریا دیگر است و کف دگر

کف بهل و ز دیده ی دریا نگر

همان طور که در تاریکی ، اگر طنابی را ببینیم ممکن است قضاوتهای متفاوتی داشته باشیم ، که طناب است ، یا مار ، و یا چیزی دیگر ، در بینش غلط نیز ارتباطات و نتایج ما ، درست و بر اساس ارتباط باطن

با باطن نیست ، بلکه صورت (= ذهنیات) با صورت (= ظواهر) است .

### ۴ تنوّع طلبی

در منِ مجازی ، ارتباط ما و تعلقات و دلبستگیهای ما ، به مجازهاست و مجازها ، جان ما را سیراب نمی کنند و هدف اعلا نیستند ، بلکه مستی ها و دلخوشیهای موقتی و دروغین ایجاد می کنند و پس از مدتی از آنها دلزده شده ، وضعیت جدیدی را می جوییم و مرتباً به این در و آن در می زنیم و در حقیقت ، ثبات نداریم .

من به هر جمعیتی نالان شدم

جفت بد حالان و خوش حالان شدم

جمله خلقان ز اختیار و هست خود

می گریزند در سر سرمست خود

می گریزند از خودی در بیخودی

یا به مستی یا به شغل ای مهتدی

تا دمی از هوشیاری وارهند

ننگ خمر و بنگ بر خود می نهند

حاصل اشعار این است که آنان که سرگرمیهای بیحاصل را برمی گزینند ، دچار دردی هستند که آن درد ، چیزی جز پاسخ ندادن به ندای وجدان و ندای درون (منِ اصلی) نیست .

پس ، جایگزینها را انتخاب می کنند و به سرگرمیهای بیحاصل پناه می برند ، امّا تا هنگامی که به هدف اعلای حیات توجه نکنند ، توجه به اغیار ، بیحاصل و پوچ خواهد بود .

تو مکانی ، جای تو در لا مکان

این دکان بربند و نگشا آن دو کان

شش جهت مگریز زیرا در جهات

شش در است و شش دره مات است و مات

برخی می پندارنـد اگر در فلان نقطه از زمین می بودند ، یا فلان شـرایط را می داشـتند ، خوشـبخت می بودند ، اما باید بدانند که «از خود بطلب هر

آنچه خواهی که تویی . »

مواظب باشیم که اهداف را عوضی نگیریم ، و گرنه نیرویمان از دست می رود و بهره ای نخواهیم داشت .

مرغ بر بالا پران و سایه اش

می دود بر خاک پران ، مرغ وش

ابلهی صیاد آن سایه شود

می دود چندان که بی مایه شود

بی خبر کاین عکس آن مرغ هدا است

بی خبر که اصل این سایه کجا است

تیر اندازد بسوی سایه او

ترکشش خالی شود در جستجو

### ۵ یأس

یأس ، موقعی است که کاری که انجام داده ایم ، بی فایده باشد ، یا کاری که در حال انجام است ، از نتیجه اش مطمئن نباشیم .

هواهای نفسانی ، چون حقیقتی ندارند و سرابند ، ناگزیر یأس در آنها نهفته است .

همین طور ، هر آرزوی دور و درازی که در دسترس نیست ، یأس در پی دارد .

یأس ، در حقیقت ، در آنان دیده می شود که وجودشان از خدا خالی است و ارتباط با منِ اصلی و خدا را از دست داده اند و در منِ مجازی زندگی می کنند و در حقیقت ، یأس از رحمت خدا دارند و گرنه در قرآن کریم آمده است :

(لا تقنطوا من رحمه الله)

و باز داریم :

(ولا ییأس من روح الله)

که معنی هر دو آیه این است که انسان باید مأیوس نباشد .

و چون مأیوس نبودن دستور خداست ، کسانی که در زندگی مأیوسند ، از گناهکارانند و یأس ، جزو گناهان کبیره است .

علاج یأس ، خروج از منِ مجازی و پیوستن به منِ اصلی و خداست و ضد یأس ، صفت رجا و امیدواری است .

### ۶ افسردگی

نشاط واقعی انسان ، در رو به رویی با کمال مطلق و زیبایی مطلق ، و خلاصه ، در اتصال با پروردگار عالمیان است .

اگر به این اتصال نرسیم ، نشاط واقعی نداریم و ضد نشاط ، افسردگی است .

اینکه بینی مرده و افسرده ای

زان بود که ترک او را کرده ای

گر تو خواهی حری دل زندگی

بندگی کن ، بندگی کن ، بندگی

کسی که در منِ مجازی گرفتار است ، اگر به باغ یا به

قصر رود ، چه اتفاقی می افتد؟ من مجازی را با ظواهر مرتبط می کند ، و در حقیقت می خواهد یک خوشیِ فرمایشی را از روی لطف بپذیرد ، امّا متأسفانه چیزی دستگیرش نمی شود; چرا که دو پدیده مجازی (منِ مجازی و ظاهری که او می خواهد با آن مرتبط شود) ، نتیجه ای جز پوچی ندارند ، مگر خوشی دروغی و موقتی .

ولی اگر انسانِ خدا ، به آن باغ رَوَد ، من اصلی اش نظاره گر و مرتبط با آن باغ که خود آیتی است و او را به باطن رهنمود می کند خواهد شد و نشاط و ابتهاج واقعی پیدا می کند .

آدمی را فربهی هست از خیال

گر خیالاتش بود صاحب جمال

ور خیالاتش نماید آتشی

می نماید همچو موم در آتشی

آن یکی در کنج زندان مست و شاد

و آن دگر در باغ تلخ و بی مراد

### ۷ ترس

منِ مجازی ، چون شیشه شکنند ه ای است که با کوچکترین ضربه می شکند و ما این شیشه شکننده را به شدت دوست می داریم .

از یک طرف ، به ضعفهای منِ مجازی آگاهیم و می خواهیم آن را پنهان کنیم و از یک طرف ، پُز دادن و نمایشها را دوست داریم و می خواهیم آن را نشان دهیم .

از این رو ، سکه ای در دست ماست که دو روی آن ، مجازی است .

نگهداری چنین سکه ای ، سخت ، ترس دارد .

مشکل دیگر این که منِ مجازی ، همین سکّه را و همین شیشه شکننده را می خواهد حفظ کنند و بر آن بیفزاید و این

نیز مشکلی دیگر است که ترس در پشت آن نهفته است .

علاج ترس ، دور شدن از منِ مجازی و رسیدن به منِ اصلی (و خدا) است که اولیای خدا ، همیشه در آرامش و سکینه به سر می برند و از غیر خدا ترس ندارند .

### ۸ تضاد و تشتّت خاطر

انسان ، از یک سو می خواهد با اصالت خود و در منِ راستین زندگی کند ، و از سوی دیگر ، دارد در منِ مجازی زندگی می کند ، بنابراین ، مدام در تضاد و کشمکش است .

و از سوی دیگر ، پیشتر شرح دادیم که خودِ منِ مجازی ، دو روی سکه ای تقلّبی است که یک طرفش پُز دادن و طرف دیگرش مخفی نگاه داشتن است ، و خود منِ مجازی نیز تضادبرانگیز است .

نتیجه این تضادها ، تشتّت خاطر و سردرگمی است .

### ۹ رذایل اخلاقی

اگر انسان ، در جهت خدا (اتصال از طریق من اصلی) باشد و وجودش از خدا پر شود ، مبدّل به چشمه جوشان فضایل و کمالات و زایندگی و زیبایی و خیر می گردد .

امّا اگر وجودش از خدا خالی باشد ، مطلقاً از رذایل اخلاقی پر می شود .

زندگی در منِ مجازی و دور بودن از منِ اصلی (و در نتیجه از خدا) ، ناگزیر انسان را به سوی بدیها و رذایل پیش می برد .

## ۵ غرایز

آن چیزی که در خدمت طبع ما قرار می گیرد و آن را تقویت می کند ، غریزه نامیده می شود و آن چیزی که با قلب ما سر و کار دارد : فطرت .

بنابراین ، غرایز بیشتر در خدمت منِ مجازی اند .

باید مواظب باشیم که غرایز ، ابزارند ، نه هدف .

خوردن و خوابیدن و امیال و شهوات ، مربوط به غرایزند .

به طور خلاصه می توان گفت که کلید خواسته ها و نیازهای نفس و تن ، غرایز است .

در مورد غرایز ، آنچه شرعی و عقلی و منطقی است ، نه تنها جایز ، بلکه مطلوب و ترکش ، ناروا و گناه است .

غرایز بایستی از راه حلال و برای جلوگیری از گناه و برای رفع نیاز تن و نفس ارضا شوند ، و استفاده از آنها برای سلامت تن و روان ، و در نهایت برای بندگی و قرب به خدا باشد و بنابراین ، هرگونه افراط و تفریط ، در ارضای آنها جایز نیست .

غرایز باید در اختیار ما باشند ، نه ما ، در اختیار آنها .

عنان آنها باید در دست

ما باشد و هدف قرار نگیرند و سرانجام ، ابزاری برای بهتر بندگی کردن و قرب به خدا باشند .

درباره غرایز بر حسب مورد ، در فصول دیگر کتاب بحث کرده ایم .

## ۶ فطرت

### مقدمه

فطرت ، عبارت است از حالتی در جان انسان که توجه به خدا دارد .

به موجب حدیث شریف «ما من مولود إلاّ ویولد علی الفطره

(= هر کس با فطرت توجه به خدا ، به دنیا می آید . ) همه افراد ، فطرت خدایی دارند .

و همین طور ، در سوره دوم ، آیه سی ام آمده است :

(فطرت الله الّتی فطر النّاس علیها لا تبدیل لخلق الله)

پس روی خود را با گرایش تمام به حق ، به سوی این دین کن ، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است .

آفرینش خدای تغییرپذیر نیست .

و سرانجام ، در سوره اعراف ، آیه ۱۷۲ آمده است :

(وإذ أخذ ربّک من بنی آدم من ظهورهم ذریّتهم وأشهدهم علی أنفسهم ألست بربّکم قالوا بلی)

وهنگامی را که پروردگارت از پشت فرزندان آدم ، ذرّیه آنان را برگرفت و ایشان را بر خودشان گواه ساخت که «آیا پروردگار شما نیستم؟» گفتند :

«چرا ، گواهی دادیم . »

با فطرت زندگی کردن ، یعنی با خود زندگی کردن; و از فطرت فاصله گرفتن ، یعنی از خود دور شدن و از خود اصلی ، پنهان شدن .

بنابراین ، باید متوجه باشیم و مواظبت نماییم که این ندای درونی را ، که فطرت است ، با گم شدن در زندگی و امور دنیوی ، به فراموشی نسپاریم ، و به آن بی اعتنایی نکنیم .

همه موجودات

، بر اساس فطرت عمل می کنند و در جهت فطرت هستند .

در مورد انسان هم ، تنها سرمایه ای که برایش ارزش دارد ، بر اساس فطرت حرکت کردن است .

محرومیت هایی که برخی افراد در دنیا دارند و مربوط به غرایز و طبایع است ، محرومیتهای واقعی نیست .

تنها محرومیت از فطرت است که محرومیت واقعی و حقیقی است .

فطرت ، حضور قلبی و نـدای ربّانی در وجود ماست و بایـد با تزکیه و عبادات ، این توجه را در خود تقویت کنیم و به فعلیت و ظهور برسانیم و مواظب باشیم که این فطرت خدایی را کشف کنیم .

این صدا در کوه دلها با تک کیست

گه پر است از بانگ این کُه گه تهی است

کیست این پنهان مرا در جان و تن

کز زبان من همی گوید سخن

این که گوید از لب من راز کیست

بنگرید این صاحب آواز کیست

در من اینان خود نمائی می کند

ادعای آشنائی می کند

ملامتم به خرابی مکن که رشد عشق

حوالتم به خرابات کرد روز الست

عهد الست من همه با عشق شاه بود

وز شاهراه عمر به این عهد بگذرم

هر قدر از منِ مجازی ، دور شویم ، فطرت در ما بیشتر کشف می شود .

مثال این امر ، سی مرغ است که باید به سیمرغ برسند ، تا دریابند که خودشان هستند که سفری در بیرون ترتیب داده اند ، که در حقیقت ، سـفری در درون بوده تـا تعلقات بیرونی را دور کننـد و آن آینه حقیقی درونی را از زنگار پیراسـته کننـد و تجلّی

حق را در خود ببینند و بیرون ، ابزاری است برای حرکت در درون

.

اگر حجابها برداشته شود ، صدای خوش و ریزش نور و الهامات و کشفها به سوی ما سرازیر می شوند :

«تو خود حجاب خودی ، حافظ از میان برخیز» و انسان در این حالت ، همه ، نور است ، پاکی است ، دریاست و کوثر است .

این نور ، ضد تاریکی است .

در این نور حتی آتش گلستان می شود ، زشتها زیبا می شوند; چرا که او با نور خدا می بیند .

إتّقوا فراسه المؤمن فإنّه ینظر بنور الله .

از فراست مؤمن بترسید که او در پناه نور خدا می بیند .

جان ابراهیم باید تا بنوربیند

اندر نار فردوس و قصور

اما اگر نمرودصفت هستی ، نمی توانی در آتش بروی .

در تو ، نمرودی است آتش در رورفت خواهی اوّل ابراهیم شوخود را موصوف به اوصاف ابراهیم کن ، تا همه چیز را گلستان بینی :

چون که موصوفی به اوصاف خلیل

بر تو آتش شد گلستان چون خلیل

و باید در این هدف اعلا و در این مهم ، عنایت خدا را با توجه به او ، در زبان و دل و عمل طلب کنیم :

تو بزن یا ربّنا آب طهورتا شود این نار عالم جمله نوراگر انسان خود را بشناسد و به فطرت پاک خود دست یابد ، می فهمد که حد او بی نهایت است .

می نهی پرگار بر ما تا بدانی حدّ ما

حدّ ما خود ای برادر ، لایق پرگار نیست

خاک پاشی می نمائی ، ای صنم در پیش ما

خاک پاشی دو عالم پیش ما در کار نیست

فقط باید مواظب باشیم که امور روزانه و مستیهای دروغین و سرابها و سرانجام ،

ظواهر ، ما را به خود مشغول ندارند و از هدف اعلای حیات باز نمانیم .

ساعتی میزان آنی ، ساعتی میزان این

بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش

گر تو فرعون منی از مصر تن بیرون کنی

در درون حالی ببینی ، موسی و هارون خویش

انسان باید مواظب باشد که از دو بُعد مادّی (= تن) و بعد الهی (= روح) تشکیل شده و باید همیشه خود را در جهت بُعد الهی تقویت کند .

در او جمع گشته هر دو عالم

گهی ابلیس گردد گاه آدم

کند رجعت از سجین فخار

رخ آرد سوی علیین ابرار

باید همیشه پاسدار نفس خود باشیم و بدانیم که نفس ، اژدهایی است افسرده در درون ما و هر آن ممکن است از قوّه ، به فعل در آید .

### فطرت و رابطه هستی با خدا

می دانیم که خداوند ، حضور مطلق است; در حالی که ظهور مطلق است و ظهور او ، ظهور اسمای حُسناست و اسمای حُسنا تجلّی و متأخر از ذاتند .

بنابراین ، ذات پروردگار ، در اسمای حُسنا تجلّی دارد .

برای این که با چگونگی این تجلّی آشنا شویم ، ضمن این که می دانیم همه هستی ، تجلّی ذات حق است ، اما به نزول ، توضیحاتی می دهیم :

۱ خصوصیت این نزول ، نزول به تجلّی است

نزول به تجلّی ، از عالم متافیزیک (= عالم غیب و ملکوت) به این عالم (= عالم مُلك و هستی) است .

می دانیم که در عالم مادّه ، هر گاه شیئی از محل اوّل یا اصلی خود ، حرکت کند و به جای دیگر برود ، محل اوّل ، از او

خالی می شود;

مثلاـ اگر قطره باران از ابر فرو افتـد ، ارتباطش با ابر قطع می شود ، اما در نزول به تجلّی ، آنچه تجلّی کرده ، عین ربط با مبـدأ اوّل است و در مبـدأ اوّل کـاستی نمی پـذیرد ، و تشبیه آن در یـک مثـال نـاقص ، امـا ناگزیر برای روشن شـدن مطلب ، تجلّی صورت انسان در آینه است .

۲ آنچه به تجلّی نازل شده ، در حیطه مبدأ نزول است .

این حالت نیز در عالم مادّه نیست و در همان مثال قطره باران ، موقعی که از ابر می افتد ، دیگر در حیطه ابر نیست ، اما نزول به تجلّی ، در حیطه مبدأ اوّل است .

(الّذی بیده ملکوت کلّ شیء)

«آن کسی که ملکوت هر چیزی در دست اوست . »

۳ آنچه به تجلّی نازل شده ، استقلال و هویتی ندارد ، مگر در ارتباط به مبدأ اوّل .

باز این حالت در عالم مادّه وضـعیتی دیگر دارد و در مثال قطره باران ، بعـد از جدا شدن از ابر دیگر خودش هست و ارتباطش با ابر قطع می شود ، اما در نزول به تجلّی ، آنچه نازل شده ، همین ربط و عین نیاز به مبدأ اوّل است که :

(کلّ شیء خاشع له وکلّ شیء قائم له . »

و (یا أیّها الإنسان أنتم الفقرا إلی الله والله هوالغنیّ الحمید) .

۴ آنچه به تجلّی نازل شده و صورتش را در طبیعت می بینیم ، اصل و حقیقتش ، در مبدأ نزول است .

اما در مثال قطره باران و در مثال عالم مادّه ، چنین نیست ، (الحمد لله

فاطر السّموات والأرض) .

۵ کثرت در عالم هستی ، نشانه عظمت مبدأ نزول است .

۶ هستی آنچه به نزول تجلّی یافته ، در مبدأ اوّل است .

در حقیقت ، مبدأ نزول از آنچه تجلّی یافته ، دور نشده ، بلکه شیء یا هستیِ نزول یافته ، دوری پیدا کرده است .

(= دوری یک طرفه)

۷ بازگشت آنچه به تجلّی نازل شده ، بازگشت زمانی و مکانی نیست .

چرا که مبدأ نزول ، با او و محیط بر اوست و این بازگشت نیز یکطرفه است .

پس ، از هستی یا شیئی تجلّی یافته ، به سوی مبدأ اوّل است .

آنچه به تجلّی نازل شده ، خود ، از مبدأ اصلی غافل بوده است .

(لقد کنت فی غفله من هذا فکشفنا عنک غطاءک فبصرک یوم الحدید)

[ به او می گویند :

] «واقعاً که از این [ حال ] سخت در غفلت بودی .

و [ لی ] ما پرده ات را [ از جلوی چشمانت ] برداشتیم و دیده ات امروز تیز است . »

توضیح بیشتر این که ، اگر چشم ما را ببندند ، نور را نمی بینیم ، در حالی که نور بر ما احاطه دارد و کافی است پرده را برداریم ، نور بر ما محاط است .

۸ پیمودن راه در مسیر بازگشت ، مثل رسیدن از غفلت به بیداری یا از جهل به علم است .

یعنی شناختِ آنچه در تجلّی آمده ، شناختِ مبدأ اصلی است :

«من عرف نفسه فقد عرف ربّه . »

همان گونه که گفتیم ، اصل و حقیقت انسان ، تجلّی از ملکوت است و اگر

حقیقت خود را نشناسیم ، خدای خود را نشناخته ایم .

اگر منِ مجازی و حجابهای ظلمانی و نورانی را برداریم ، وجه خدا را ملاقات خواهیم کرد .

در روز قیامت ، که هنگام ظهور حق است ، فنا و هلاکت اشیا و بقا و دوام وجه الله بر همگان آشکار می شود .

برای بیشتر روشن شدن مطلب ، به آیات زیر توجه می کنیم :

(کلّ شیء هالك إلاّ وجهه)

جز ذات او همه چیز نابود شونده است .

(کلّ من علیها فان ویبقی وجه ربّک ذوالجلال والإکرام)

هر چه بر زمین است ، فانی شونده است ، و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند .

این وجه پروردگار ، اسمای اوست .

و از یک طرف در قرآن کریم داریم که :

(وعلّم ءادم الأسماء کلّها)

و [ خدا ] همه [ معانی ] نامها را به آدم آموخت .

رسیدن به وجه الله ، همان است که در آیاتی بسیار داریم; من جمله در آیه ۳۸ و ۳۹ سوره روم که خداوند می فرماید :

(للّذین یریدون وجه الله . . . تریدون وجه الله) .

(=برابر کسانی که خواهان خشنودی خدایند . . . در حالی که خشنودی خدا را خواستارید . ) آنان که به دنبال وجه خدا می روند ، (فأولئک هم المفلحون) .

پس ، هدف اعلای انسان ، رسیدن به فضای اسماست و در این وضع می رسد به جایی که (فأینما تولّوا فثمّ وجه الله) .

«=پس ، به هر سو روکنید ، آن جا روی [ به ] خداست . )نتیجه این که آنچه در قیامت روی می دهد ، آگاهی فرد به وجه پروردگار است; یعنی

هر کس از دریچه یقین خود ، با وجه پروردگار محشور می شود .

و اولیای خدا در این دنیا نیز به این وجه می رسند; چرا که آن دنیا ، باطن امور روشن می شود ، و اولیای خدا در این دنیا می توانند به باطن امور برسند .

۹ همراهی عمل در بازگشت .

مسیر صعودی به سوی حق را ، هر کس در مسیر هستی خود طی می کند; یعنی ملاقات با الله ، در جدول وجودی خود انسان صورت می گیرد .

منتها ، این سیر ، با عمل انسان ساخته می شود .

در حقیقت ، هر کس با تجسم اعمال خود رو به روست .

(یوم تجد کلّ نفس ما عملت من خیر محضّراً وما علمت من سوء تودّ لو أنّ بینها وبینه أمداً بعیداً)

آن روزی که هر کسی ، آنچه کار نیك به جای آورده و آنچه بدی مرتکب شده ، حاضر می یابد و آرزو می کند :

کاش میان او و آن [ کارهای بد ] فاصله ای دور بود .

(ویوم یرجعون إلیه فینبّئهم بما عملوا)

روزی را که به سوی او باز گردانیده می شوند و آنان را [ از حقیقت ] آنچه انجام داده اند خبر می دهد .

و سرانجام انسان در شناخت نفس خود متوجه می شود که هر چه هست ، در حوزه خودش بوده و خودش نیز در حوزه پروردگار است; یعنی ، در حقیقت ، می رسد به خود و از خود به خدا می رسد .

در زیر ، مثالی برای بازنمودن این حقیقت از الهی نامه عطّار آورده ایم .

### حکایت سرپاتک هندی

آورده اند که در هندوستان کودکی

بود سرشار از عقل و فراست که دانشهای مختلفی را فراگرفته بود .

روزی کودک شنید که در شهری بسیار دور ، حکیمی زندگی می کند که در علم نجوم و طب سرآمد همه است ، اما از دانش خود چیزی به کسی یاد نمی دهد و کسی را به سرای خود نمی پذیرد ضمناً شاه پریان و دخترش به دیدار او می آیند که دخترک در زیبایی سرآمد همه زیبایان است .

کودک به پدرش می گوید :

«مرا نزد او ببر تا دانش او را فرا گیرم و دختر شاه پریان را ببینم که من عاشق او شده ام . »

پدر می گوید :

«این کار امکانپذیر نیست; چرا که حکیم نمی خواهد تو به اسرارش پی ببری . »

پسر اصرار می کند که :

«اگر مرا نزد او بری ، من خود را به کری و لالی می زنم تا حکیم ، خیالش از بابت یادگیری من آسوده گردد . »

سرانجام ، پدر و پسر سفر آغاز کرده ، پس از پیمودن مسافتی بسیار ، به آن شهر دوردست و به محضر حکیم رسیدند .

پدر از کر و لالی فرزند سخن گفت و استاد تصمیم گرفت کودک را در کر و لال بودن امتحان کند .

پس از آزمایشهای سختی استاد مطمئن گشت که کودک کر و لال است .

حکیم کودک را به عنوان غلام خود انتخاب کرد ، اما کودک مرتباً در غیاب استاد کتابهایش را مطالعه می کرد تا دانش استاد را یاد بگیرد و به طور حضوری کارها و روش طبابت او را می آموخت .

روزی شاهزاده شهر بیمار شد .

استاد نزد او رفت

و کودک (شاگرد) نیز به دنبال استاد روانه شد .

استاد متوجه شد که در مغز شاهزاده کِرمی است که آن را باید با چنگال بیرون آورد .

هر چه استاد برای بیرون کشیدن کِرم بیشتر تلاش می کرد ، آن کِرم به مغز شاهزاده بیشتر فرو می رفت و شاهزاده شیون می کرد .

کودک ، که شاهد این ماجرا بود ، طاقتش طاق شد و ناگهان ، ناخودآگاه بر سر استاد داد زد که :

«تو با این روش مشکل را افزون می کنی؛ چنگال را داغ کن و بر کِرم بگذار ، کِرم هلاک خواهد شد . »

ناگهان استاد به راز کودک پی برد و از غصّه جان به جان آفرین تسلیم کرد .

پادشاه ، که از هوش و ذکاوت کودک و اسرار او آگاه شد ، او را به جای حکیم نشاند .

کودک درب صندوقچه اسرار آمیز استاد را گشود تا راز دختر شاه پریان را دریابد :

بیامد کودک و بگشاد صندوق

در آنجا دید وصف روی معشوق

کتابی کان بود در علم تنجیم

همه برخواند و شد استاد اقلیم

به آخر ز آرزوی آن دل افروز

نبودش صبر یک ساعت شب و روز

برای دیدار آن دل افروز دور تا دور خود خطی کشید و تا چهل روز در میان آن نشست .

سرانجام ، دختر زیبا ، پریزاده دل افروز ، ظاهر شد :

بتی کز وصف او گوینده لالست

چه گویم زانکه وصف او محالست

چو سر پاتک ز سرتا پای او دید

درون سینه خود جای او دید

تعجب کرد از آن و گفت آنگاه

چگونه جا گرفتی جانم ای ماه

جوابش داد آن ماه دل افروز

که با تو بوده ام من ز اولین

روز

منم نفس تو ، تو جوینده خود را

چرا بینا نگردانی خِرَد را

اگر بینی ، همه عالم تو باشی

ز بیرون و درون همدم تو باشی

حکیم جوان ، به پریزاده گفت :

«از نفس هر کسی مشخص است که مار ، سگ و یا خوک است ، اما تو زیبای زمین و آسمان هستی و هرگز به نفس کسی شبیه نیستی . »

پری گفتا اگر امّاره باشم

بتر از خوک و سگ ، صد باره باشم

ولی وقتی که گردم مطمئنه

مبادا هیچ کس را این مظنه

ولی چون مطمئنه گشتم آنگاه

خطاب ارجعیم آید ز درگاه

کنون نفس تو ام من ای یگانه

اگر گردم پس شیطان روانه

مرا امّاره خوانند اهل ایمان

مگر شیطان من گردد مسلمان

اگر شیطان مسلمان گردد اینجا

همه کاری به سامان گردد اینجا

چون حکیم جوان در این راه رنج فراوانی برده بود ، سرانجام بر نفس خود غالب گشت .

در نتیجه هر کس بخواهد در این راه قدم بگذارد و به سِرّ جان خود پی ببرد ، باید درد و رنج زیادی تحمل نماید .

کنون تو ای پسر چیزی که جستی

همه در تست و تو در کار سستی

اگر در کار حق مردانه باشی

تو باشی جمله و هم خانه باشی

تویی بیخویشتن گم گشته ناگاه

که تو جوینده خویشی درین راه

تویی معشوق خود با خویشتن آی

مشو بیرون ز صحرا ، با وطن آی

از آن حبّ الوطن ایمان پاکست

که معشوق اندرون جان پاکست

بنابراین ، در اثر مراقبه شدید و اهتمام به آن ، آثار حب و عشق در ضمیر ما هویدا می شود؛ زیرا عشق به جمال و کمال علی الإطلاق فطری است و با نهاد بشر خمیر شده و در ذات او به ودیعت گذارده

شـده است ، ولی علاقه به کثرات و حُبّ مادّیات ، مانع بروز عشق فطری می گردد و نمی گـذارد که این پرتو ازلی در او ظاهر گردد .

به واسـطه مراقبه زیاد ، کمکم حجابها ضـعیف می شوند تا سرانجام از میان می روند و آن عشق و حُبّ فطری ظهور می کند و انسان را به مبدأ لایزال الهی رهبری می نماید .

راه خلوتگه خاصّم بنما تا پس از این

می خورم با تو و دیگر غم دنیا نخورم

## ۷ عقل

چنان که گفته شد ، عقل ، یکی از شئون نفس است که می واند دیگر شئون را تحت فرمان خود در آورد .

در حدیث از پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) نقل شده است که :

أوّل ما خلق الله العقل .

اولین موجودی که خدا آفرید ، عقل است .

و برای عقل ، مراتبی است که عبارت است از :

۱ عقل نظری :

همان عقل معمولی یا جزئی است .

حسابگر و محاسب است و ارزیابی و نتیجه گیری می کند .

این عقل چون تحت تأثیر وهم و خیال قرار می گیرد ، می تواند به اشتباه بیفتد .

عقل جزوی ، شعاعی از عقل کلّی است و می تواند خود ، طبیعی را تقویت کند .

۲ عقل کلّی :

این مرحله از عقل ، زیربنای هستی است و نیرویی الهی است که در همه مخلوقات عالم وجود دارد و اگر انسان بخواهـد به آن دسترسی یابد ، باید منیّتهای خود و منِ موهوم را کنار بگذارد :

عقل پنهان است و ظاهر آدمی

صورتِ ما موج یا از وی نمی

این جهان یک فکرتست از عقل کل

عقل چون شاهست

و صورتها رُسل

عقل سایه حق بود چون آفتاب

سایه را با آفتاب او چه تاب

بنابراین ، عقل کلّی ، حقیقتی است که مافوق همه کائنات و زیربنای عالم هستی است .

(به طور مستقیم وابسته به خداست . ) در نمای زیر مقایسه عقل جزئی با عقل کلّی آورده شده است :

جزئی :

همان عقل نظری است و از راه حسّ و محاسبات برخورد می کند و به خیالات می پردازد و نیز دارای حساب و کتاب است; کثرت را می بیند ، عقل ظاهربین است ، با من مجازی سر و کار دارد و به خوب و بد ، هر دو کمک می کند .

کُلّی :

همان عقل عملی است و به منِ اصلی می اندیشد; آن سوی کثرت را می بیند (وحدت) ، باطنبین است و با منِ اصلی سر و کار دارد .

خلاصه این که ، عقل جزئی به نیازهای جزئی ما نظر دارد و انسان را در خود طبیعی نگاه می دارد ، حال آن که عقل کلّی به نیازهای اساسی نظر دارد و در حقیقت به هدف اصلی انسان توجه می کند .

از این رو ، هر چه به عقل جزئی بپردازیم ، از عقل کلّی محروم می شویم .

دریافت های عقل کلّی ، همان مفاهیم عالی های است که دل ، آنها را حس و رؤیت می کند .

چه حریم عقل ، فکرت است و حریم دل ، رؤیت (= شهود) .

نکته مهمتر این است که آنچه مربوط به عقل کلّی و دل است ، همان فطرت ماست; چرا که جهت عقل کلّی و دل یکی است ، بنابراین ، باید به سه مطلب

مهم زیر توجه داشته باشیم :

۱ عقل جزئی در صورتی مفید است که اسیر نفس و شیطان نباشد و این را عقل جزئی سالم گوییم .

اگر عقل جزئی در خدمت نفس و شیطان قرار گیرد ، مخرّب است .

۲ برای این که به فطرت خود و خواسته دل برسیم ، هم می توانیم از طریق عقل (= حکمت ، راه حکیم) ، سلوک کنیم و هم از طریق دل (= تزکیه و برداشتن حجاب ، راه عارف) ، و سرانجام می فهمیم که راه حکیم واقعی و عارف واقعی یکی است .

۳ نتیجه بسیار مهم این است که عقل جزئی یک بُعدی و محدود است و نمی تواند صاحب همه چیز یا همه علوم شود ، اما عقل کلّی بر همه چیز و همه کس یا همه علوم اِشراف دارد و بر حق و طالب حق و شهود حق است که در آن یگانگی و همه علوم و همه اشیا دیده می شود و به عالم غیب متصل است و حالت فعلیت دارد .

## فصل سوم : بهداشت و سلامتی

### ۱ آشنایی با بهداشت و سلامتی

گرچه از دیرباز ، سلامتی را نبودن بیماری دانسته اند ، اما تعریف پذیرفته تر از سلامتی ، عبارت است از :

«سلامتی جسمی و روانی» و با این تعریف ، سلامتی دو بُعد دارد :

بعد جسمی و بعد روانی .

بُعد جسمی ، سلامت تن را گویند و بعد روانی ، فقط ، نبود بیماری روانی نیست ، بلکه حالت توازن میان شخص و دنیای اطراف او ، سازگاری با خود و دیگران و همزیستی واقعیتهای درونی خود و واقعیتهای بیرونی .

بنابراین ، فردی از نظر روانی سالم است

که :

۱ تعارض و کشمکش داخلی نداشته باشد;۲ تطبیق و تلفیق نسبی با زندگی ، دیگران و اجتماع داشته باشد;۳ توان مقابله با مسائل زندگی را دارا باشد;۴ خودگردان و خودشکوفا باشد .

عوامل تعین کننده سلامتی عبارتند از :

۱ وراثت;۲ محیط زیست;۳ شیوه زندگی;۴ وضعیت اقتصادی جامعه;۵ عوامل متفرقه .

## ۲ بهداشت خانواده

### اوّل مشاوره

#### مقدّمه

در سال ۱۸۶۵ م . یک کشیش اتریشی به نام «مندل» سعی کرد بداند چرا فرزندان به والدین شباهت دارند .

او بررسیهای خود را با گیاهان انجام داد و مشاهده کرد که بسیاری صفات ، ارثی هستند; اما ممکن است در نسلهای اوّل ظاهر نشوند ، در حالی که در نسلهای بعدی ظاهر می شوند; به عبارت دیگر ، عامل توارث و عامل انتقال صفات را ژن دانست .

اعتقاد بر این است که هر یک از صفات را یک یا چند ژن تعیین می کنند .

#### ژن و کروموزوم چیست؟

ژنها از جنس پروتئین هستند (dna) و بر روی کروموزوم ها قرار دارند .

کروموزومها از جنس پروتئین هستند و آنها را با میکروسکوپ می توان دید و شماره کرد .

تعداد کروموزومها در سلولهای هر موجود زنده ثابت است و در انسان ، ۴۶ کروموزوم وجود دارد که دو تای آن را کروموزوم جنسی می نامند به نام x و y .

در بدن انسان ، هزاران ژن وجود دارد که در روی کروموزومها و از جنس dna و در هسته سلولهای بدنند .

#### بیماریهای ژنتیک

گاهی ژن معیوب است و بنابراین با بیماری ژنتیکی رو به رو هستیم که شاید حدود ۵٪ از نوزادانی که به دنیا می آیند ، دچار بیماری ژنتیکی هستند .

یکی از علتهای مهم مرگ و میرهای هنگام تولد ، علل ژنتیکی است .

بیماریهای ژنتیک بیماریهایی اند که یا به طور کامل یا به درجاتی ، تحت تأثیر عوامل ژنتیک هستند .

بیماریهای ژنتیک به سه دسته بزرگ تقسیم می شوند :

اوّل بیماریهای تک ژنی که خود سه دسته اند :

۱ بیماریهای ژنی غالب;۲ بیماریهای ژنی مغلوب;۳ بیماریهای وابسته به کروموزوم جنسی .

اگر بیماری غالب ژنی ، در یک نفر وجود داشته باشد ، با هر کس ازدواج کند ، نصف فرزندان آنان دچار همان بیماری ژنی خواهند شد .

مثال آن ، اسفروستیوز (= نوعی بیماری خونی که با کم خونی مداوم از ابتدای تولد یا پس از آن ظاهر می شود) و یا سندرم مارفان (= بیماری با تظاهراتی در دست و قلب) ، نوروفیبروماتوز ، و بالا بودن نوعی چربی خون ارثی است .

اما اگر بیماری مغلوب ژنی در یک

نفر باشد ، حتماً او باید با مثل خود ازدواج کند (یعنی زوج دیگر همان بیماری ژنتیکی را عیناً مثل او داشته باشد) ، تا فرزندانشان (البته یک چهارم در هر زایمان) بیماری کامل را نشان دهند .

در این صورت ، پدر و مادر به ظاهر سالمند و بیماری را نشان نمی دهند ، در حالی که بعضی فرزندان بیماری را نشان داده ، از آن رنج می برند .

مثال آن ، بیماری تالاسمی است که پدر و مادر باید هر دو نوع خفیف و بدون علامت را داشته باشند تا فرزند ، مبتلا به تالاسمی نوع شدید باشد .

چنین کسی همواره به تزریق خون نیاز دارد .

همچنین ، سایر بیماریهای مغلوب ، مثل کم خونی فانکونی و فنیلکتونوریا و گوشه و گالاکتوزمی جزو این دسته اند .

در بیماریهای وابسته به کروموزوم جنسی ، مادر سالم ، اما منتقل کننده بیماری است و فرزند پسر او ممکن است مبتلا به بیماری شود .

مثال این دسته از بیماریها ، بیماری وابسته به جنس هموفیلی و کمبود گلوکز ۶ فسفات (فاویسم) است .

دسته دوم ، بیماریهای چند ژنی است .

این بیماریها تحت تأثیر چند ژن و حتی عوامل محیطی اند; مانند بعضی معلولیتهای ذهنی یا لب شکری .

دسته سوم ، بیماریهای کروموزومی است .

در این بیماریها ، علت در ژن نیست ، بلکه بیماری مربوط به اِشکال در تعداد کروموزوم یا ساختمان کروموزوم است .

این بیماریها را «بیماریهای ژنتیک» نمی نامند و بدان «بیماریهای کروموزومی» نیز گفته اند .

در بیماریهای کروموزومی به وجود آن در هر دو نفر از والدین ، نیاز نیست و از یکی از

والدین منتقل می شود .

نمونه بیماریهای کروموزومی ، منگولیسم است که نوعی عقب ماندگی ذهنی است .

### جهش یا موتاسیون چیست؟

گاهی کسی سالم بوده و سابقه فامیلی یا ارثی بیماری ژنتیکی یا کروموزومی نداشته ، امّا ناگهان جهش در کروموزوم یا ژن پیدا شده ، این ژن یا کروموزوم از این پس ، در نسل او تأثیر می گذارد و به فرزندانش منتقل می شود .

بنابراین ، مث یک شخص ممکن است ناگهان ژن بیماری اسفروستیوز در او موتاسیون یابد و فرزندش دچار بیمار اسفروستیوز به طور ارثی شود .

موتاسیون تحت تأثیر عواملی ناشناخته است ، اما عواملی مثل اشعه ، مواد شیمیایی ، گازهای شیمیایی و استرسها ممکن است مؤثر باشند و این در مورد اطفال و اثرات آن ، به خصوص در دوران جنینی و در مادر و سپس در جنین و همچنین اثر آنها در نوزادان و سالهای اول ، بسیار حایز اهمیت است .

### ناهنجاریهای مادرزادی

علل ناهنجاریهای مادرزادی عبارتند از :

۱ بیماریهای ژنتیک تک ژنی که مختصری بدانها اشاره شد .

۲ بیماریهای ژنتیک چند ژنی ، مثل شکاف لب و کام و بیماریهای مادرزادی قلب و آنومالیهای دستگاه گوارش .

۳ بیماریهای کروموزومی .

۴ عفونتهای مادر ، که بعضی بیماریها ، مثل سرخجه ، توکسوپلاسما ، هپاتیت b ، عفونت هرپس و بالاخره سیفلیس ، اگر مادر ، در زمان آبستنی و به خصوص در ماههای اول بدانها مبتلا شود ، ممکن است در جنین ناهنجاری به وجود آید .

۵ دیگر بیماریهای مادر; مثل دیابت .

۶ علل رحمی :

مسائل و بیماریهای مربوط به رحم مادر .

۷ عوامل محیطی; مثل تماس با مواد شیمیایی و استفاده از مشروبات الکلی در زمان آبستنی .

۸ مصرف دارو توسط

مادر در ماههای اوّل و دوران بارداری .

## مشاوره ژنتیک

## مشاوره ژنتیک

حال که فهمیدیم بیماریهای ژنتیک چیست و چه عواملی (هشتگانه) در مسائل و مشکلات کودک دخالت می کنند ، مشاوره ژنتیک شامل موارد زیر می شود و باید بدانیم که مشاوره ژنتیک چیزی نیست که با چند آزمایش ساده یا حتی مشکل ، بتوان آن را روشن یا مشخص نمود و کاری است با مداومت و پیگیری و زمان طولانی و متأسفانه در حال حاضر متداول شده که یک مطالعه تعداد کروموزوم برای هر یک از زوجین انجام می دهند و این را به نام مطالعه ژنتیک می نامند; در صورتی که چنین چیزی نیست و مشاوره ژنتیک باید به دست تیم های کارآزموده و مجرب صورت گیرد .

به هر حال ، مشاوره و بررسی ژنتیک به قسمتهای مختلف تقسیم می شود :

۱ ازدواج فامیلی;۲ ازدواج زوجین غیر فامیل;۳ اقدامات پیش از آبستنی;۴ بررسیهای زمان آبستنی;۵ بررسیهای موقع تولد .

نکته بسیار مهم این است که مهمترین امر در مشاوره ژنتیک ، دانستن پیشینه دقیق خانواده ، توسط پزشک مجرب و وارد در امور ژنتیک است .

پس مشاوره شامل پیشینه فامیلی و مشاوره با چند نفر از اعضای فامیل و همکاری دقیق زوجین است .

### ۱) ازدواج فامیلی

یکی از مشکلات که در مورد ازدواجهای فامیلی وجود دارد ، امکان وجود ژنهای مغلوب است که اگر در هر یک از زوجین باشد ، فرزندانشان ممکن است بیماری اصلی و شدید را بروز دهند .

در این جا همکاری دقیق پزشک و زوجین بسیار لازم است .

اگر در این فامیل ، شکّی بر بیماریهای ژنتیک مغلوب باشد ، نباید ازدواج صورت گیرد .

اما در صورتی که

هیچ گونه شکّی بر بیماریهای ژنتیکی و فامیلی نباشد ، ازدواج فامیلی بلامانع است .

در صورتی که برحسب پیشینهای که گرفته می شود سرنخ هایی به دست آمد ، بر حسب آن سرنخها ، پزشک بایستی آزمایشهایی در این باره انجام دهد و در این مورد ، نباید آزمایشهای بی مورد ، که فقط اتلاف وقت و ضرر اقتصادی به دنبال دارد ، انجام شود .

## ۲) ازدواج زوجین غیر فامیل

در این جا نیز بررسی دقیق فامیل زوجین و ثبت نکات مثبت و منفی توسط پزشک و همکاری آن دو با پزشک لازم است .

تقریباً بررسی ، شبیه به ازدواجهای فامیلی است و در این جا هم بسته به سرنخهایی که پزشک به دست می آورد ، آزمایشهای مورد نیاز انجام می پذیرد .

## ۳) اقدامات پیش از آبستنی

این اقدامات ، هم در زوجین فامیل و هم در زوجین غیر فامیل مطرح است .

در این جا باز پیشینه دقیق فامیل زوجین و ثبت هر نوع نکات مثبت و منفی فامیل و سرانجام ، بر حسب سرنخهای موجود ، در بررسیهای ژنتیکی یا کروموزومی یا دیگر بیماریها صورت می گیرد و افزون بر بیماریهای ژنتیکی و کروموزومی ، بیماریهای عفونی و متابولیک در مادر ، علل رحمی و شیمیایی را نیز بررسی می کنیم .

## ۴) بررسیهای زمان آبستنی

در این جا فرض را بر این می گیریم که بررسی های پیش از آبستنی ، از نظر ژنتیک یا بیماریها در والدین و مادر انجام شده است باز بر حسب سرنخها می توانیم اقدام کنیم .

همچنین تشخیص پیش از تولد به منظور ارزیابی سلامتی جنین در نخستین فرصت ممکن ، در طول حاملگی ، می تواند انجام شود .

این بررسیها شامل است بر :

۱ بررسی سلولهای جدا شده از جفت در هفته هشتم زندگی جنین;۲ بررسی آلفافیتوپروتئین (که این آزمایش هم در مایع آمنیوتیک قابل اجراست و هم در سرم مادر);۳ سونوگرافی جنین (سن ، جنس ، آنومالیها و . . .);۴ تجزیه مایع آمنیوتیک;۵ بررسی سلولهای مایع آمنیوتیک;۶ بیوپسی پوست جنین;۷ بررسی خون جنین .

مایع آمنیوتیک را در موارد زیر می توان بررسی کرد :

۱ اختلالات کروموزومی;۲ تعیین جنسیت و بیماریهای وابسته به جنس;۳ بیماریهای متابولیک ارثی;۴ بیماریهای مربوط به هموگلبین;۵ برخی بیماریهای عصبی .

لازم به تذکر است که در حین آبستنی ، فقط در موارد زیر باید مشاوره ژنتیک صورت گیرد :

۱

داشتن یک یا چند فرزند قبلی که مشکل ژنتیکی داشته اند و یا بیماریهایی که احتمال ژنتیکی بودن آنها می رود;۲ سن بالای مادر;۳ یکی از والدین در هنگام تشکیل نطفه و یا مادر در ابتدای حاملگی ، تحت تأثیر عوامل تراتوژن باشد;۴ یکی از والدین اختلال کروموزومی داشته باشد;۵ مادری که حامل ژن معیوب وابسته به جنس باشد .

لازم به ذکر است که بررسیهای هنگام آبستنی ، اگر زود انجام شوند و مسلّم شود که جنین مبتلاست ، امکان سقط جنین را نیز می شود از نقطه نظر پزشکی بررسی نمود .

## ۵ بررسیهای موقع تولد

### بررسیهای موقع تولد

هدف از بیماریهای موقع تولد ، تشخیص و درمان اختلالات قبل از ظهور علایم بالینی است .

این برنامه را در مورد فنیلکتونوری و هموسیستینوری به خوبی می توان پیاده کرد ، اما در گالاکتوزمی و بیماری شربت افرا مرحله پیش از ظهور علایم بالینی آنقدر زیاد نیست که اجازه انجام آزمونها و نتیجه گیری از آنها را بدهد .

### موارد مطالعه کروموزومی

علت این که این بحث را در اینجا می آوریم ، این است که متأسفانه مطالعه کروموزومی (به نام کاریوتیپ) ، به عنوان مطالعه ژنتیکی در مواردی بیجا انجام می شود و بسیاری از والدین گمان می کنند که اگر کسی از نظر کروموزومی بررسی شود ، این مطالعه ژنتیکی نیز هست ، ولی چنین چیزی نیست و کاری مشکل است و در مواردی خاص به کار می رود .

### موارد بررسیهای کروموزومی

۱ وجود آنومالیهای متعدد; ۲ عقب ماندگی ذهنی بدون علت مشخص (غیر از مواردی که c . p . نامیده می شوند و کودک به علت مشخص و معلوم در موقع زایمان یا بعد از آن دچار آسیب مغزی شده است); ۳ مرگ دوره نوزادی; ۴ جنس نامشخص; ۵ بیضه های کوچک و احیاناً مبهم; ۶ عقیمی; ۷ سقطهای مکرّر و بچه های مرده به دنیا آمده .

### سن والدین

سن بالای پدر و مادر ، هر دو ، ممکن است باعث ایجاد اختلالات کروموزومی فرزند شود .

در مادران ، از ۴۰ سالگی به بعد و در پدران در سنین بالاتر ، احتمال دارد جهش های ژنتیکی (موتاسیون) بیشتر دیده شود .

### عقب ماندگی ذهنی

تقریباً سه در صد کل افراد جامعه به عقب ماندگی ذهنی مبتلا هستند .

این افراد ممکن است به یکی از انواع عقب ماندگیهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده است ، دچار باشند .

عقب مانـدگی ذهنی از اختلالاتی است که از دیرباز شـناخته شده و به نامهای مختلفی در تاریخ علوم پزشـکی ، روانشناسـی و روانپزشکی از آن یاد شده است .

از قرون گذشته تا به امروز ، همیشه نحوه برخورد جامعه و محافل قانونی با افراد عقب مانده متفاوت بوده است .

در گذشته دور ، از آنها به عنوان دیوانه ، مجنون ، ناقص العقل و کندذهن یاد می شده است .

البته دو واژه اخیر هنوز هم در زبـان عـامه رایـج است ، امـا امروزه برای بحث دربـاره این افراد ، خصوصـاً در محافل علمی ، از اصطلاح «عقب ماندگی ذهنی» یا افراد استثنایی استفاده می شود .

**عقب ماندگی ذهنی چیست؟**

در حـال حاضـر از سوی متخصـصان و صـاحبنظران روانپزشـکی ، روانشناسـی و آموزشـی و تربیتی ، تعاریف مختلفی از عقب ماندگی ذهنی ارائه می شود .

اما هیچ یک از این تعاریف مورد قبول همگان نیست .

با این حال ، تعریفی که از سوی «انجمن نارسایی ذهنی» ارائه شده ، بیشتر مورد پذیرش است .

این انجمن ، عقب ماندگی ذهنی را به این صورت تعریف می کند :

«عقب ماندگی ذهنی به شرایطی اطلاق می شود که در آن ، عملکرد کلی ذهنی به طور مشخصی پایینتر از حد متوسط است و در عین حال در رفتارهای انطباقی کودک در دوره رشد ، تأخیر و نارسایی دیده می شود . »

دوره رشد را معمو حد فاصل

بین تولد تا ۱۸ سالگی می دانند .

بنابراین ، نارسایی هایی که پس از سن ۱۸ سالگی شروع می شوند ، عقب ماندگی ذهنی تلقی نمی شوند .

عقب ماندگی ذهنی همانند همه اختلالات ، از شدت و ضعف بسیاری برخوردار است .

شخص عقب مانده ، بسته به این که میزان هوشش در چه حدی باشد ، خصوصیات حرکتی ، رفتاری ، اجتماعی و هیجانی اش شکل می گیرد .

از این رو ، مهمترین عامل قابل بررسی در عقب ماندگی ذهنی ، عامل هوش است .

هوش ، مقوله ای است که روانشناسان هنوز نتوانسته اند در تعریف ماهیت و چگونگی اش به اتفاق نظری کامل دست یابند .

در تعاریف مختلفی که از هوش شده است ، اغلب نقاط مشترک بسیاری دیده می شود و حتی در مواردی موضوعات یکسان را در قالب الفاظ متفاوت بیان کرده اند .

در تمام تعاریف تقریباً به سه جنبه اساسی اشاره شده است ، که به نظر می رسد دیدگاه نسبتاً جامعی را درباره ماهیت هوش به دست دهد .

این سه جنبه عبارتند از :

۱ توانایی و استعداد کافی برای یادگیری و درک امور; ۲ هماهنگی و سازش با محیط; ۳ بهره برداری از تجربیات گذشته ، قضاوت و استدلال صحیح و پیدا کردن راه حل مناسب در رویارویی با مشکلات .

بنابراین ، می توان عقب ماندگی ذهنی را تأخیر در رشد و عملکرد سه جنبه بالا دانست که باعث می شود فرد عقب مانده ، نتواند همپای همسالانش مهارتهای مورد نیاز و متناسب با سن خود را بیاموزد و به عبارت دیگر ، مهارتهایش با سطح سنی

اش هم خوانی ندارد .

همچنین ، نمی تواند با محیط اطراف خود سازگاری و انطباق کافی برقرار کند ، و سرانجام ، از شرکت در امور اجتماعی ، به مقتضای سن خود ناتوان است .

بسته به این که یک فرد در مقایسه با همسالان خود تا چه حد نسبت به یادگیری موارد مذکور تأخیر نشان دهد ، شدت عقب ماندگیها سنجیده می شود .

از این رو ، فرض بر این است که هر چه هوش کودک که عامل شکوفایی استعداد او در یادگیری و سازگاری اجتماعی است بیشتر باشد ، عقب ماندگی اش دارای شدتی کمتر است و لذا ، عقب ماندگی ذهنی را با میزان هوش افراد دسته بندی می کنند .

## سطوح عقب ماندگی

## سطوح عقب ماندگی

عقب ماندگی ذهنی را بر حسب درجات مختلفش به گونه های متفاوتی طبقه بندی کرده اند .

بر اساس معیارهای سنجش هوش ، چنین فرض می شود که هوش متوسط برابر با ۱۰۰ است .

افرادی که هوششان ، میان ۸۵ تا ۱۰۰ است ، در ردیف «متوسط پایین» قرار دارند .

افرادی را که میان ۷۰ تا ۸۴ هستند ، «سرمرز» می گویند; یعنی در مرز عقب ماندگی ذهنی و حد متوسط (پایین) قرار دارند .

کسانی که از این محدوده پایینتر و در زیر ۷۰ هستند ، عقب مانده ذهنی نامیده می شوند .

معمو روانشناسان عقب مانده های ذهنی (یعنی گروه زیر ۷۰) را نیز بر حسب میزان انطباق رفتار اجتماعی ، سازگاری با محیط و درجه هوش ، به صورت زیر طبقه بندی می کنند :

### ۱ . خفیف

ی عقب ماندگان ذهنی خفیف با بهره هوشی ۵۵ تا حدود ۷۰ ، معمو کسانی هستند که با رفتارهای ساده لوحانه در اجتماع و کندذهنی در فعالیتهای مدرسه شناخته می شوند .

این افراد چون معمولاـ عوارض جسمی و ناهنجاری های آشکار حرکتی و قیافه ای ندارند ، تا سنین مدرسه به عقب مانده بودنشان پی برده نمی شود .

غالباً نخستین بار ، معلم مـدرسه است که احساس می کنـد کودک همانـنـد دیگر شاگردان قادر به یادگیری مطالب ارائه شـده نیست .

این طبقه از عقب مانـدگان ، نسـبت به دیگر عقب مانـدگان ذهنی ، از سازگاری اجتماعی بیشتری برخوردارنـد و حتی اگر در جامعه ای ساده یا غیر شهری پرورش یابند ، می توانند سازگاری حرفه ای نیز داشته باشند و به طور مستقل زندگی کنند .

این افراد قادرند ازدواج کرده

، خانواده تشکیل دهند .

این گروه ، ۷۵ تا ۸۵ درصد کل تعداد عقب ماندگان با بهره هوشی زیر ۷۰ را تشکیل می دهند .

### ۲ . متوسط

عقب ماندگی ذهنی متوسط ، با بهره هوشی حدود ۳۵ تا ۵۵ مشخص می شود .

در این گروه ، ناهنجاریهای جسمی و اختلالات حسی و حرکتی دیده می شود ، اما قیافه آنان تقریباً حالت عادی دارد .

توانایی انتزاعی این گروه بسیار ضعیف است و سازگاری اجتماعی گروه قبل را ندارند .

می توان بعضی کارها و حرفه های بسیار ساده و جزئی را به آنان آموخت .

اینان می توانند مراقبت بهداشتی و امور شخصی خود را بر عهده گیرند ، ولی توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و به راحتی مورد سوء استفاده قرار می گیرند .

از این رو ، لازم است برای اداره امور زندگی خود ، از نزدیک تحت نظارت و مراقبت باشند .

### ۳ . شدید

بهره هوشی این دسته از عقب ماندگان ذهنی ، میان ۲۵ تا ۳۵ است .

رفتار انطباقی آنان بسیار ضعیف است و از لحاظ گفتار و کردار و رفتار از کودک ۵ ۶ ساله فراتر نمی روند .

گرچه این کودکان از عهده غذا خوردن و توالت رفتن و تمیز کردن خود برمی آیند ، ولی به هیچ وجه قادر نیستند خواندن و نوشتن فراگیرند .

از لحاظ گفتار نیز محدودیت دارند و قدرت تمیز و تعمیم مسائل را ندارند .

این افراد می توانند به فعالیتهای بسیار ساده و بازیهای ابتدایی در حد کودک ۳ ۴ ساله بپردازند .

### ۴ . عمیق

افرادی هستند با بهره هوشی کمتر از ۲۰ تا ۲۵ .

توانایی ذهنی آنان در نهایت رشدشان ، از یک کودک ۳ ساله تجاوز نمی کند .

از لحاظ چهره و قیافه ، ناهنجاریهای آشکار و شدیدی دارند و از همان ابتدای تولد یا در چند ماهگی به راحتی قابل تشخیص هستند .

در سنین بزرگتر توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را ندارند و نیازمند به مراقبت شبانه روزی اند و قادر به تکلم و یادگیری مسائل حتی بسیار ساده هم نیستند .

اینان در بیشتر موارد فاقد قدرت خودیاری اند و نمی توانند مستقل غذا خوردن یا دیگر نیازهای بسیار ابتدایی خود را برآورده سازند .

معمولا این افراد را در محلهای خاص نگهداری می کنند .

### ملاکهای رشد طبیعی

رشد هر کودک متضمن حرکات عادی او در چهار زمینه اصلی است .

این چهار زمینه عبارتند از :

رفتار حرکتی; رفتار کلامی; رفتار عاطفی و هیجانی; و رفتار اجتماعی .

هر یک از چهار زمینه فوق ، در ادوار مختلف رشد ، جلوه های خاص خود را بروز می دهد .

اگر کودکی نتواند طی فرآیند رشد خود ، همانند دیگر کودکان ، و پا به پای آنان به ویژگیهای متناسب با گروه سنی خود دست یابد ، به معنای آن است که رشدش با کندی و تأخیر همراه است و احتمالا در یکی از چهار طبقه سابق الذکر جای دارد .

لازم است اضافه کنیم که هر یک از چهار محور رشد کودک (حرکتی; کلامی; هیجانی; و اجتماعی) دارای خصوصیاتی است که به طور خلاصه به آنها اشاره می شود .

این خصوصیات برحسب سن و سال کودک ابعاد متفاوتی به خود می گیرند .

## دوم ازدواج

### ازدواج

در قرآن کریم ، آیهای بسیار زیبا درباره ازدواج آمده است که تمام ابعاد ازدواج را به خوبی به تصویر می کشد .

در آیه ۲۱ سوره روم ، می فرماید :

(ومن آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا إلیها وجعل بینکم مودّه ورحمه إنّ فی ذلک لآیات لقوم یتفکّرون)

از نشانه های او این که [از نوع [ خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید ، و میانتان دوستی و رحمت نهاد .

آری ، در این [ نعمت] برای مردمی که می اندیشند قطعاً نشانه هایی است .

این آیه ، در امر ازدواج ، سه نکته را گوشزد می کند :

آرامش ، مودّت ، و رحمت .

اگر زندگی زوجین بر اساس این

سه اصل باشد ، یک زندگی سرشار از موفقیت و پاکی و خوشی خواهند داشت .

واضح است که ازدواج ، نیازهای تن و نفس و روان را برآورده می کند ، تا انسان در بندگی ، ثابت قدم و استوار بماند .

ازدواج ابزار خوب قرب به خداست و یادمان باشد که قبل از پرداختن به صورتها و ظواهر ، از مهمترین عوامل اقناع طرفین ، در ازدواج ، سیرت پاک و زیباست .

در سیرت پاک و زیبا ، اتحاد بینشی ، بسیار بیشتر است و نتایج زندگی و خیر زندگی ، والاتر .

## شرایط پیش از ازدواج


## شرایط پیش از ازدواج


### اشاره

از مهمترین اهدافی که پیش از ازدواج توسط زوجین ، باید مدّ نظر باشد ، هماهنگی در ازدواج است .

مواردی که این هماهنگی را تأمین می کنند ، عبارتند از :

### ۱ تفاهم و اشتراک نظر

زوجین بایستی پیش از ازدواج ، تفاهم و اشتراک نظر کافی داشته باشند که این امر با بررسی کلّیه نقطه نظرات یکدیگر بررسی می شود .

در این بررسی باید مواظب باشند که چیزی را پوشیده نکنند و با یکدیگر ، شفاف و بدون ابهام سخن گویند و مسائل را در میان بگذارند ، و دریابند که تا چه حد نظرهایشان به یکدیگر نزدیک است ، یا می توانند آنها را به یکدیگر نزدیک کنند .

ذکر این نکته مهم است که هماهنگ ساختن دو گونه تفکر ، که با یکدیگر شبیه نباشند ، شاید پس از ازدواج کاری مشکل باشد .

### ۲ علاقه و محبّت

در نهایت جمع بندی ها ، باید زوجین به این نتیجه برسند که یکدیگر را دوست دارند و می توانند دو دوست صمیمی و متحد باشند ، نه این که به علت برخی ملاحظات خاص ، تصمیم به این پیوند بگیرند ، و همه می دانیم که در محیط دوستی و عشق ، بسیاری از ایثارها و گذشتها رخ می نماید .

خلاصه ، زوجین باید یکدیگر را دوست بدارند .

### ۳ پرهیز از ازدواجهای تحمیلی

بزرگان و پدر و مادر و اساتید ، حتماً باید زوجین را راهنمایی کنند و راه و چاه را به آنان بنمایانند .

زوجین نیز باید این را خوب بدانند که مشاوره با دیگران در امر ازدواج بسیار پسندیده است و ممکن است عقل خود آنان که جوان هستند ، درست رهبری نکند ، اما به هرحال ، تصمیم نهایی برای ازدواج ، مربوط به خود زوجین است .

### ۴ هماهنگی بینش

بینش عبارت است از مجموعه برداشتهای مذهبی ، خانوادگی ، سیاسی و اجتماعی که باید میان زوجین در این امور ، هماهنگی نسبی وجود داشته باشد .

اختلاف های بینشی ، اگر بسیار متفاوت باشند ، اختلافات و مشکلاتی بسیار در زندگی آینده زوجین در پی خواهند آورد .

### ۵ اختلاف سنّی

نباید میان مرد و زن اختلاف سنّی واضحی وجود داشته باشد; چرا که در سنین مختلف ، برداشتها و حال و هواهای مختلف داریم که در صورت اختلاف سنی بسیار ، می تواند مشکل آفرین باشد .

### ۶ برخورد با مسائل آینده زندگی

اموری چون شغل همسر ، میزان کارکردن ، مسکن ، وضعیت اقتصادی و انتظارهایی که زوجین از یکدیگر دارند ، باید بررسی شود و تواناییهای آینده ، مورد بحث قرار گیرد و وعده های بیجا و بی مورد به یکدیگر ندهند .

### ۷ مسائل اقتصادی

نزدیکی نسبی وضع اقتصادی در زوجین باید رعایت شود .

گاهی یکی از زوجین که در وضعیت خوب اقتصادی است و در زندگی زناشویی در وضعیتی نامناسب قرار می گیرد ، نمی تواند با وضعیت جدید خود را تطبیق دهد و این موضوع باید پیش از ازدواج بررسی شود .

### ۸ مسائل خانوادگی و محیطی

معمولاـ هر یک از زوجین تحت تـأثیر ژن ، آداب و رسوم و وضـعیت اقتصادی حاکم بر خانواده خود ، به یک دسـته آداب و احکامی عادت کرده و پای بنـد شـده است که ممکن است با وضـعیت طرف دیگر هماهنگی نیابـد ، و این مسائل باید به طور شفاف و بدون پرده پوشی با یکدیگر در میان گذارده شود .

### ۹ جهیزیه و مهریه

با توجه به این که در شروع شکل گیری زندگی ، افراط و تفریط ها و انتظارهای بیجا ، باعث بروز مشکلات و فشارهای روانی شدیـد بر زوجین می شود ، باید مواظب باشـیم که در موضوع تعیین جهیزیه و مهریه ، از کارهای نمایشـی ، پُزدادنها و افراط و تفریطها به شدت بپرهیزیم و آنچه را به اعتدال و عقل و منطق ، نزدیکتر است ، انتخاب کنیم .

البته ، هم در مورد جهیزیه و هم در مورد مهریه ، رعایت حد منطق و نیازها ، مطلوب و خوب است .

### ۱۰ مراسم عقد و عروسی

اغلب شاهـد هستیم که مراسم عقـد و عروسـی ، به علت این که از اعتـدال و عقل و منطق خارج می گردد ، رنج آور و عذاب آور می شود; یعنی خرجهای آنچنانی و فشارهای روانی در اوّل زندگی به زوجین و خانواده .

ضمن این که مراسم عقد و عروسی ، بسیار مطلوب است و حادثه ای است که یک بار در زندگی هر کس رخ می دهد و باید حتی الامکان ، به یادماندنی و خاطره انگیز باشد ، باید مواظب باشیم که افراط و تفریط در کار نباشد .

تشریفات بی حد و غیر منطقی و نمایشی ، مشکلات فوری و دراز مدت برای زوجین خواهد داشت .

## سوم روابط خانواده

### روابط خانواده

پس از ازدواج ، بایـد شالوده خانواده را بر اساسـی محکم و پایـدار پی ریزی کنیم و از این رو ، نکاتی چنـد را بایـد مورد نظر قرار دهیم :

۱ ارزشها; ۲ محبّت; ۳ گذشت .

### ۱ ارزشها

زوجین نباید نظریه شخصی خود را بر دیگری تحمیل کنند .

اگر چنین کنند ، باید مطمئن باشند که دیگری زیر بار نمی رود .

بنابراین ، باید ارزشها و الگوها را پیدا کنند و سعی کنند ، مقیّد به آن ارزشها باشند .

به بیان دیگر ، آنچه حق است ، مطرح است و تسلیم شدن به حق مطرح است ، و در این صورت ، خواه ناخواه ، نظرها به طور نسبی ، به یکدیگر نزدیک می شوند و این بحث برمی گردد به این که هر یک از زوجین بایستی بینشی صحیح داشته باشند که در قسمت «راه و رسم مشخص زندگی» کتاب حاضر به آن اشاره شده است .

حاکم کردن ارزشها در خانواده ، نظر شخصی نیست ، بلکه تلاش طرفین است .

حرف حق نباید بین زوجین تفاوت ایجاد کند ، و نه تنها بین این زوجین که همه زوجین به نقطه مشترکی ، در ثبوت خانواده و تربیت فرزند و اهداف زندگی می رسند .

مهم این است که ما این بینش صحیح را داشته باشیم .

نظر من و نظر تو ، مطرح نیست ، حق مطرح است و کوشش در راه رسیدن به حق ، و اینچنین زندگی ، چقدر خوش و زیبا و پرمعنا و عاقبت به خیر خواهد بود .

## ۲ محبّت

می گویند ، اساس خلقت و آفرینش را محبّت تشکیل می دهد .

محبت ، واژه هایی مختلف دارد; مانند عشق ، دوستی ، نیکی و نظایر آن .

عالیترین واژه محبت ، «عشق» است و والاترین عشقها ، عشق به پروردگار است .

گرچه انسانِ خدا ، همه هستی را به عنوان آیات

خدا دوست دارد ، امّا بعد از عشق به پروردگار ، از بهترین و والاترین عشقها ، عشق زوجین و عشق در خانواده و بین همسران و کودکان و به عکس است .

اگر زوجین خانواده را محیط عشق قرار دهند ، محیط خانواده ، به گلستانی معطر و پرگل تبدیل خواهد شد ، و گلها و میوه های این باغ ، که همان فرزندان باشند ، میوه هایی سالم و شاداب و مطمئن خواهند بود .

از محبت تلخها شیرین شود

از محبت مسها زرین شود

از محبت دردها صافی شود

وز محبت دردها شافی شود

از محبت دار تختی می شود

وز محبت بار بختی می شود

از محبت لجن گلشن می شود

بی محبت روضه گلخن می شود

از محبت نار نوری می شود

وز محبت دیو حوری می شود

از محبت حزن شادی می شود

وز محبت غول هادی می شود

از محبت نیش نوش می شود

وز محبت بشر موسی می شود

این محبت هم نتیجه دانش است

کی گزافه بر چنین تختی نشست

البته ، در اشعار بالا ، منظور از محبت ، عشق پاک به پروردگار است ، اما در پناه آن عشق ، همه عشق های دیگر شکل می

گیرد ، و گفتیم که والا ـترین عشق ، پس از عشق به پروردگـار ، عشق در خانواده و بین خود والـدین و بین والـدین و فرزنـد و برعکس بین فرزند با پدر و مادر است .

تمام تلاش زوجین باید حاکم کردن عشق در محیط خانواده باشد .

آورده اند که مردی با زنی ازدواج کرد .

شروع زندگی با عشق و محبت بود .

در چشم زن ، لکّه ای کوچک بود ، اما در پناه این عشق ،

مَرد ، لکه چشم زن را نمی دید .

مدتی گذشت و رابطه مرد و زن ، برهم خورد و بدبینیها حاکم شد .

در این موقع ، مرد متوجه لکه شد .

از زن پرسید :

این خال از چه موقع در چشم تو به وجود آمده؟ زن جواب داد :

از همان موقع که به من بدبین شدی .

### ۳ گذشت

### گذشت

گرچه نتیجه طبیعی عشق ، گـذشت است و در عشق ، عـاشق در معشوق محو می شود ، امّا به هر حال ، گـذشت ، یعنی خطای دیگری را اغماض کردن .

البته ، واضح است که عمل صواب یا سخن درست دیگران گذشت نمی خواهد ، گذشت در برابر خطای دیگران است .

در قرآن کریم نمونه های زیبایی از گذشت آمده است; من جمله :

(والعافین عن النّاس) .

(=همانان که از مردم درمی گذرند . ) و یا از صفات انسانِ خدا آمده است :

(وإذا مرّوا باللّغو مرّوا کراماً) .

(= وچون بر لغو بگذرنـد بـا بزرگواری می گذرنـد . )ی و اصولاـ نادیـده گرفتن خطـای دیگران ، نشـانه کمـال تعالی انسان و رسیدن به فضای اسمای ساتر ، غفور و عفوّ و دیگر اسمای پروردگار است .

انسانِ خدا ، در برابر بدیها و نادانیهای دیگران ، با کینه برخورد نمی کند ، بلکه با دلسوزی و نظر اصلاح طلبانه .

در این جا یک سؤال ظریف و در همان حال ، جالب پیش می آیـد و آن این که ، با همسـرم که مرتب بـد و اشـتباهکاری می کند ، چگونه برخورد کنم؟ جواب را به صورت زیر مطرح می کنیم :

### اوّلا

اشتباه های کوچک و بی اهمیت را بزرگ جلوه نـدهیم و از کاه ، کوهی نسازیم و سـهویات و مسائل پیش پا افتاده را ندیـده بگیریم .

### ثانیاً

در اشتباههای بزرگتر ، عالمانه و پخته عمل کنیم و در محیط محبت و دوستی .

البته ، به هر حال رعایت تکلیف الهی در روابط خانوادگی نیز ضروری است ، اما آداب و احکام انجام تکلیف نیز مهم است .

مواظب باشیم که از عکس العملهای فوری خودداری کنیم و محیط را نا امن نکنیم .

داد و فریاد و عصبانیت ، نتیجه معکوس می دهد .

و به هر حال ، نباید در زندگی خانوادگی مشاجره باشد .

### ثالثاً

بیشتر با عمل خود ، به همسرمان همه چیز را بیاموزیم تا با حرف .

و خلاصه ، با فعل خود او را پند دهید .

### نتیجه

محیط خانه بایستی محیطی جذّاب و شیرین باشد و بهترین ساعات عمر بایستی در خانه و خانواده بگذرد; چرا که همه سرمایه های مادی و معنوی ما (خانه و زندگی و همسر و فرزندان) همه در این محیط گرد آمده اند .

اگر محیط خانه غم انگیز است ، عیب از صاحب خانه است و صاحب خانه خطاکار است که نمی تواند خانه خویش را جایگاه مسرّت و خوشی کند .

حقیقت این است که در دنیا هیچ چیز نیست که مکرّر و یکنواخت باشد .

مردم کـوته بین همه چیز را یکنواخت و یکجور می بیننـد و نمی تواننـد در هر یـک از مظـاهر حیـات ، دقـایق حـال را ، که در لباسهای مختلف جلوه می کند ، پیدا کنند .

بدین جهت ، شما اگر هوشیار و خردمند باشید ، خوشبختی را در خانه می جویید و با کمی دقت ، در آن جا وسایل خوشی و سرگرمی و لذت و تفریح خود را فراهم می کنید .

بهترین ساعات عمر آن است که در خانه بگذرد .

در همه مراحل عمر ، خانواده برای انسان سرچشمه مسرّت است .

کودک در روزگار طفولیت که تازه چشم به دنیا گشوده است ، در آن جا آرامش و سعادت را در آغوش مادر و دامان پدر می یابد .

پس از آن ، در دوره جوانی ، که بهار زندگی است و روح انسانی به آفتاب عشق و زناشویی گرم می شود ، باز هم لذت و

فراغت را در خانه ، در پناه همسر محبوب و مهربان خود پیدا می کند .

در مرحله پیری ، که گلهای طلایی آمال ، پژمرده و فرسودگی شروع می شود ، باز هم ساعاتی که در خانواده و با همسر یا میان فرزندان می گذرد ، قرین مسرّت و خوبی است و انسان احساس می کند که در کانون روحش ، از زیر طبقات خاکستر ، جرقه های نشاط و امید جستن می کند و اطفال کوچک با صورت نورانی و قیافه معصوم خود ستارگانی هستند که پیران سالخورده ، فروغ نشاط را از آنها اقتباس می کنند .

آنان که روحشان سرشار از عشق پاک است ، از همه چیزهای خانواده لذت می برند و برای آنان فضای خانه ، چون بهشت است که هر ساعت و دقیقه مسرّتی تازه در آن می یابند .

البته ، علاقه ما به خانه از آن جهت است که ساکنان خانه را دوست داریم؛ زیرا گفته اند :

«از کوچه لیلی می گذرم و بی اختیار در و دیوار را می بوسم .

گمان نکنید که من دیوارها را می پرستم ، بلکه روحم از عشق کسی که در اینجا زندگی می کند لبریز است و دیوارها را به یاد و نام و عشق او می بوسم . »

بلی ، خانواده سرچشمه خوشبختی است از این رو که افرادش یکدیگر را دوست می دارند و دارای منافعی مشترکند و با یکدیگر یکدل و یکرنگ .

نفاق و ریا ندارند و به یکدیگر دروغ نمی گویند .

وقتی به دور هم می نشینند ، گفتگوهایشان مسرّت بخش است ، و لبخندهاشان در اثنای صحبت

، چون طلیعه فجر سعادت ، پرتو امید و نشاط را در اعماق قلوبشان نفوذ می دهد .

آنان خوشبختند ، برای این که رشته محبت و وفا ، به یکدیگر ارتباطشان داده است .

**چند توصیه برای حفظ عشق و محبت در محیط خانه و خانواده**

۱ هر وقت همسر خود را می بینید ، به او خسته نباشید بگویید و از یکدیگر و کار و زحمتی که همسر داشته ، تقدیر کنید و همدیگر را ببوسید .

۲ در موقع کار ، گاهی به یکدیگر تلفن بزنید و از احوال یکدیگر جویا شوید .

۳ در امور خانه به همسر کمک کنید .

۴ در روزهایی چون سالگرد تولد ، عقد ، عروسی و نظایر آن به یکدیگر هدیه بدهید .

۵ گاهی با گل یا هدیه به منزل بیایید و به یکدیگر هدیه تقدیم کنید .

۶ در مسافرتها برای یکدیگر هدیه بگیرید .

۷ صفات خوب یکدیگر را تعریف کنید و صفات بد را نادیده بگیرید .

۸ پاکیزه و خوشبو و خوش لباس باشید و خانمها به آرایش در منزل و پاکیزگی خود و محیط منزل ، بسیار اهمیت بدهند .

بدن انسان بایستی همیشه پاکیزه و خوشبو باشد .

۹ به همدیگر احترام بگذارید و حتی الامکان از شوخی هایی که شأن شما را کم کند ، بپرهیزید .

۱۰ همسرتان را با همسران دیگر مقایسه نکنید; نه در ذهن خود ، او را با دیگری مقایسه کنید (مرغ همسایه غاز است) و نه پیش خود او و یا در برابر دیگری; چرا که هر کسی یک مجموعه تواناییها دارد که با توانایی دیگران نباید مقایسه شوند .

۱۱ به خویشاوندان همسرتان

احترام بگذارید و عیوب آنان را به رو نیاورید و مخصوصاً پدر و مادر هر یک از زوجین ، باید مورد محبت و احترام دیگری باشند .

این هم وظیفه اخلاقی و انسانی است و هم در همسر تأثیر می گذارد .

۱۲ آخرین وصیت خضر به موسی این بود :

همیشه عیوب و خطای خود را در نظر داشته باش و عیوب و خطاهای دیگران را ببخش .

## چهارم کودک

### کودک

در این قسمت ، مطالبی درباره کودکان به بحث گذاشته می شود که دارای عناوین زیر است :

۱ محیط خانواده;۲ رفتار و یادگیری;۳ ارتباط والدین با کودک :

اوّلا محبت والدین;ثانیاً انتظارات والدین;ثالثاً شخصیت دادن به کودک .

۴ محیط نامتعادل در خانواده;۵ شخصیتهای عصبی .

### ۱ محیط خانواده

یکی از عوامل اصلی و تعیین کننده در آینده و تربیت کودک ، محیط خانواده است ، و می تواند در رشد و شخصیت کودک ، اثرات مثبت یا منفی داشته باشد .

میزان نفوذ والدین در کودک ، به غیر از جنبه های ارثی و ژنتیک ، در ساختار آینده کودک ، نقشی تعیین کننده دارد .

در محیط متعادل خانوادهای که امنیت ، قانونمندی ، احترام ، محبت ، آداب و رسوم صحیح و نظایر آن و خلاصه راه و رسم مشخص حاکم باشد ، و ارزشها ، حاکم باشند و در جهت خیر و صلاح و در یک بیان ، خانواده در جهت حق باشد ، کودک ، در کمال سلامتی تن و روان بزرگ می شود و در جهت حق خواهد رفت .

و اگر محیط خانواده ، امنیت نداشته باشد ، قانونمندی در آن نباشد ، کینه ها و بی احترامی متقابل ، و آداب و رسوم غلط ، و خلاصه ، راه و رسم های غلط حاکم باشد ، ضد ارزشها حاکم باشد ، و سرانجام در یک بیان ، محیط خانواده در جهت ناحق باشد ، کودک در بیماری تن و روان بزرگ می شود و عاقبت به خیر نخواهد رفت .

در قسمت های پیشین اشاره کردیم که در

محیط خانواده ، باید حق حاکم باشد و تلاش طرفین باید بر حاکم کردن راه حق باشد ، نه نظریه های فردی و مجازها .

این که همسر ، دیگری را متهم کند یا بگوید :

«من درست می گویم ، تو غلط . »

به هیچ وجه درست نیست .

بلکه باید هر دو در جهت حق تلاش کنند و من و تو در میان نباشد .

آن وقت است که نقطه نظرها به همدیگر نزدیک می شود .

اگر پدر و مادر و حتی فرزند در جهت حق باشند ، هماهنگی ها بیشتر است .

### ۲ رفتار و یادگیری

کودکان ، در محیط خانواده ، قاعدتاً از دو راه آموزش می یابند :

یکی از راه گفتار والدین ، و دوم از راه اعمال والدین .

اما باید توجه داشت که کودک ، بیشتر تحت تأثیر اعمال والدین است تا تحت تأثیر گفتار .

البته ، تذکر عالمانه و با روش منطقی خوب است ، اما پدر و مادر باید سعی کنند به طور هماهنگ ، در عمل خود ، کودک را آموزش دهند .

تذکرها باید در محیطی دوستانه ، منطقی ، و آرام صورت گیرد هرگونه خشونت و برخوردهای مقطعی ، ناصواب است و حتی نتیجه معکوس دارد .

یادگیری هابا تذکر والدین با عمل والدین(تا حدی سازگار)با روش صحیح با روش غیر صحیح الگوی خوب الگوی بدیادگیری و رفتاراختلالات یادگیری فرزند خوب اختلالات رفتاری خوب کودک (بیماریهای روان تنی)(سلامتی تن وروان)(بیماریهای روانتنی)

### ۳ ارتباط والدین با کودک

#### محبت والدین

از نیازهای اساسی روانی کودک ، محبت است .

اگر کودک از والـدین ، محبت ببیند ، در زندگی آینده نیز با محبت خواهد بود و اعتماد به نفس و اعتماد به دیگران و محبت به دیگران خواهد داشت .

به عکس ، کودکی که در محیط محبت و صمیمیت ، رشد نکند ، در آینده شخصیتی پر کینه و ناسازگار خواهد بود .

البته ، باید مواظب باشیم که محبت به کودک در حد منطق و عقل باشد .

افراط ، یعنی محبت بیجا ، و تفریط ، یعنی بی مهری ، هر دو غلط است .

والـدین بایـد متوجه رشـد کـودک باشـند و احتیاجـات و امکانـات و تمایلات و اسـتعدادهای کودک را در نظر بگیرنـد و به خصوص به اقتضای رشدش با او برخورد و عمل

یکنند .

نکته بسیار با ارزش این است که والدین معمو با ندانم کاریهای خود نسبت به خود و فرزندشان ، باعث بروز مشکلاتی در زمینه زندگی خانوادگی و تربیت فرزند می شوند و گرنه در محبت و دوستی والدین نسبت به فرزند شکی نیست .

باید علم خانواده و علم تربیت فرزند را آموخت و سپس به کار گرفت .

پدر یا مادری فکر نکنند که چون پول زیادی دارند ، فرزندشان سعادتمند می شود (خود به خود) و یا پدر و مادری فکر نکنند که اگر تحصیل کرده هستند ، باید فرزندشان سعادتمند شود .

اینها ممکن است یکی از شرایط باشد ، اما همه شرایط برای سعادت فرزند نیست .

سعادت فرزند هنگامی تأمین می شود که دانش آن را داشته باشیم و آن را در عمل و به طور صحیح پیاده کنیم .

در غیر این صورت ، موفق نخواهیم بود .

بی مهری والدین به فرزند ، به صورتهای مختلف است :

مسائل روحی و عاطفی خود والدین ، نداشتن محبت ، کار زیاد والدین و نرسیدن به فرزندان ، ناسازگاری خانوادگی ، نداشتن تفریح و استراحت کافی ، فشارهای اقتصادی ، خشونت در رفتار و نظایر آن .

عکس العمل کودك در برابر بی مهری والدین ، به صورت اختلالات رفتاری و بیماریهای روانتنی تظاهر می کند که هر کدام می تواند سالها و گاهی تا آخر عمر کودك را در رنج و عذاب نگاه دارد .

### انتظارهای والدین

گاهی والدین ، از کودك ، انتظارهایی واقع بینانه دارند ، که صحیح است .

اما بیشتر والدین ، از فرزند خویش انتظارهایی به دور از واقع و بدون بصیرت صحیح دارند;

یعنی توجه نداشتن به استعدادها ، امکانات و مسائل محیطی .

چنین والدینی ، در حقیقت ، بیش از معمول فرزند را تحت فشار قرار می دهند که این ، درست نیست .

### ارج نهادن به شخصیت کودک

همیشه در ارتبـاط بـا کودکان ، بایـد او را یک انسان بـدانیم و دست کم نگیریم ، و هرگز کودک خود را تحقیر نکنیم و به او شخصیت بدهیم ، و او را به حساب آوریم به نظراتش احترام بگذاریم .

باید به کودک برحسب توانایی اش مسئولیت بدهیم و به چشم بدبینی به او نگاه نکنیم .

### ۴ محیط نامتعادل در خانواده

### محیط نامتعادل در خانواده

محیط نامتعادل در خانواده برای کودک از گذر عوامل زیر به وجود می آید

### نبودن الگوی خوب والدین برای فرزند

اگر پدر و مادر می خواهند فرزند خوبی داشته باشند ، باید خودشان خوب باشند ، و ارزشها و الگوهای صحیح را بدانند و به آن برسند و در محیط خانواده عمل کنند و در حد شعار و حرف نباشند .

اشاره کردیم که محیط خانواده بایـد در جهت رسـیدن و پیاده کردن راه حق باشـد ، نه نظرات فردی و تقلیـد از روشـهای غلط دیگران .

### مشکلات رفتاری والدین با یکدیگر

بایـد ارتباط والـدین به گونه ای باشد که امنیت و آرامش را در خانواده ، حاکم نماید ، تا در محیط امنیت ، آموزش و اهداف خانواده و تربیت کودک بهتر عملی شود .

پدر و مادر ، باید سعی کنند که هماهنگ باشند و تضادّ میان خود را حتی الامکان کم کنند تا هم خود راحت زندگی کنند و هم با کودکان بهتر برخورد کنند .

در جرّ و بحث های خانوادگی ، کودک از نظر روحی ، خیلی آسیب می بیند .

امنیت خانواده ، شرط اوّل ارتباط با کودک است .

### هماهنگ نبودن والدین در ارتباط با کودک

گفتیم که پدر و مادر باید به الگوی حق و صواب گردن نهند که در این صورت در مورد فرزند هماهنگ خواهند بود .

اما اگر پـدر ، یک روش را در پیش گیرد و مادر روش ضـد آن را ، فرزنـد سـردر گم می شود و آسـیب می بینـد ، و چند بار تذکر دادیم که نظرات شخصی مطرح نیست باید هرچه را حق است ، قبول کنیم .

### مشکلات رفتاری والدین با کودک

هر گونه عدم تعادل در رفتار با کودک ، غلط است ، و از هر گونه افراط و تفریط باید به شدت پرهیز کرد .

مبنا باید حق و اعتدال باشد .

هر گونه محبت بیجا یا هرگونه خشونت با کودک ، ناصواب است .

## ۵ شخصیت عصبی

### شخصیت عصبی

مـدتها بـود کـه «فرویـد» ، سـرکوبی غرایز را در کـودک ، به خصـوص و حـتی در بزرگسالاـن ، از عوامـل اصـلی عقـده هـای شخصیتی و بیماریهای روحی و روانی می دانست .

اما عقایـد فرویـد در چنـد دهه اخیر ، قـدری تضـعیف شـده و عقاید بعدی ، در چگونگی پیدایش شخصـیتهای عصبی ، قدری تغییر کرده است به خصوص «کارن هورنای» نظریه های خوبی را ارائه کرده است که خلاصه آن را در این جا می آوریم :

کودک یا هر کسی ، تحت تأثیر عواملی مانند تحقیر ، ترس ، ظلم ، اجحاف ، الگوهای غلط و فشارهای روانی ، دو نوع عکس العمل نشان می دهد :

### عکس العمل اوّل

سه نوع واکنش در عکس العمل اوّل داریم :

هماهنگی طغیان گوشه گیری از اینها ممکن است یکی ، یا هر سه عکس العمل وجود داشته باشد ، اما یکی غالبتر است .

نکته مهم این است که هر یک از عکس العمل غالب شود ، به هر حال ، همه مجازی انـد ، ولی نتایـج حاصل از آنها که همان مشکلات تن و روان باشد واقعی و حقیقی است .

## عکس العمل دوم

در عکس العمل دوم (که تحت تأثیرعکس العمل اوّل نیزهست)سه نوع واکنش داریم :

خشم و نفرت کشمکش درون اضطراب

نتیجه این موضع گیریها

نـتیجه این موضع گیری هـا ، این خواهـد بود که کودک بـا هرکس ، در برابر خود واقعی ، خود بی نقص و تخیّلی (خود ایـده آل) را می شناسد و می کوشد تا خود واقعی را نبیند (امّا می بیند و از آن رنج می برد) .

و از طرفی ، مرتباً می کوشـد تا خود ایـده آل (= خود نمایشـی و مجازی) را ارائه دهـد و در این راه با دو مشـکل رو به رو می شود :

مشکل اوّل :

عناد نسبت به خود واقعی ، میل به آزار خود ، تحقیر خود ، توقع بسیار از دیگران و ترس از تماس با دیگران .

مشکل دوم :

این مشکل را «تعکیس» می گویند; یعنی او می کوشد مشکلات خود واقعی را به عوامل خارجی نسبت دهد; یعنی می کوشد ، کلّیه جریانـات ذهنی خود را به بیرون منعکس کنـد و به آنهـا واقعیت خارجی بدهـد ، مثلا در مورد احساس حقارت ، گمان می برد که دیگری او را تحقیر می کند .

نتیجه کلّی

چنین

کسی ، مبدّل به یک شخصیت عصبی می شود ، در انواع ترس به سر می برد ، شخصیتش ضعیف است ، تنبلی و سستی دارد ، در کارها پیشرفت ندارد و از خود ، یأس ، نارضایتی و میل به آزار و تحقیر دیگران نشان می دهد .

## ۳ بهداشت و سلامتی بدن

### اوّل تغذیه

#### تغذیه

از ابزاری که مربوط به غرایز انسانی است و پروردگار متعادل ، برای انسان قرار داده ، امر تغذیه است .

دانستن آداب و احکام صحیح تغذیه و بهره گیری صحیح از آن ، می تواند تن را در جهت اعتدال و صحت قرار دهد و ما را برای رسیدن به اهداف عالی حیات ، کمک کند .

هر گونه افراط و تفریط در امر تغذیه ، باعث بروز مشکلات و بیماریهایی می شود که می تواند به طور نسبی ، موانعی بر سر راه تعالی ما به وجود آورد .

از طرفی ، کمبود غذا ، موجب کندی رشد و نمو شده ، اختلالات جسمی پدید می آورد و باعث ضعف و بیحالی و عدم نشاط می شود .

و از طرف دیگر ، پرخوری و افراط در غذا ، باعث می شود که مواد غذایی اضافی ، در بدن رسوب کرده ، مشکلات جدی و حتمی بر سر راه سلامتی ما به وجود آورند .

با توجه به نکات بالا ، بایستی آداب و احکام تغذیه را به خوبی بدانیم و سپس در عمل ، به کار گیریم و بدانیم که اگر در غذای خود ، صحت و سلامتی را در نظر گیریم و مخصوصاً حلال و حرام را رعایت کنیم ، بی گمان در مقام تعالی و بهبود

وضعیت کلی خود ، که رسیدن به هدف اعلای حیات است ، خواهیم بود ان شاء الله .

## آداب و احکام غذا خوردن

۱ قبل از شروع غذا ، به حرام و حلال بودن غذا توجه کنیم و مواظب باشیم که غذایی که از راه حرام تهیه شده ، یا شبهه ناک است صرف نکنیم .

۲ با «بسم الله» آغاز کنیم و بعد از صرف غذا ، شکر نعمت پروردگار را با ذکر «الحمد لله» به جای آوریم و برای برکت بیشتر نعمتهای پروردگار ، دعا کنیم .

۳ پرخوری نکنیم ، تعادل در صرف غذا را رعایت کنیم و بدانیم که پرخوری ، اثرات دراز مدت و اثرات فوری دارد .

اثرات فوری اش ، سنگین شدن بعد از غذا ، دل درد ، نفخ و گاز زیاد ، سوء هاضمه ، خواب زیاد و تنبلی است و اثرات درازمدتش ، چاقی و رسوب چربی در عروق و عوارض بسیار جدی قلبی و عروقی است .

۴ شتاب زده ، غذا نخوریم .

افرادی که در غذا خوردن عجله می کنند ، به بیماری های مختلف گوارشی و سوء هاضمه مبتلا خواهند شد .

غذا را باید خوب جوید ، تا به ذرات ریز قابل هضم و جذب ، تبدیل شود وگرنه در اینجا هم مشکلات هاضمه ای به وجود می آید .

۵ رعایت بهداشت دستها ، سفره ، غذا و وسایل مربوط به غذا ، مثل ظروف غذا و قاشق و چنگال باید بشود; چرا که در اثر رعایت نکردن بهداشت ، آلودگیهای میکربی و انگلی ، سلامتی ما را تهدید می کند .

۶ سعی کنید

درجه حرارت مواد غذایی ، بسیار بالا نباشد و درجه آن تا حدودی با درجه حرارت بدن تطبیق داشته باشد .

۷ گرسنه شوید و بعد مبادرت به صرف غذا نمایید و قبل از سیر شدن ، دیگر نخورید و حداقل پرخوری نکنید .

۸ از سبزیهای تازه مصرف نمایید ، امّا از شستن کامل و ضدعفونی بودن آنها مطمئن شوید .

۹ مرتباً میوه بخورید و در صورت عدم تحمل ، خوردن آبمیوه یا کمپوت بلامانع است ، اما در حال عادی ، خود میوه ها را صرف کنید .

خوردن آبمیوه یا کمپوت و یا آبمیوههای کنسرو شده ، در حالت سلامت دستگاه گوارش ، توصیه نمی شود .

حتی خوردن میوه خام ، برای حفظ هضم و جذب صحیح غذا و جلوگیری از بیماریهای گوارشی توصیه شده است .

۱۰ تخم مرغ ، که یک ماده غذایی سرشار از پروتئینهاست ، از کلسترول هم غنی است و لذا نباید در مصرف آن زیاده روی کرد .

۱۱ سعی کنید در حال غذا خوردن و بلافاصله پس از آن ، از مصرف آب خودداری کنید; چرا که با رقیق کردن اسید معده ، هضم غذا را مختل می کند .

۱۲ صبحانه کامل میل کنید و ناهار متعادل ، و شام ، کم و در حد غذای حاضری (مثل لبنیات) .

۱۳ بین غذاها یعنی زمان بین صبحانه تا ناهار و زمان بین ناهار تا شام حتی الامکان ، چیزی نخورید مگر میوه یا چای; چرا که خوردن ، در فاصله زمانی غذاها ، اشتهای شما را کم می کند .

۱۴ سعی

کنید غذاهای سرخ کردنی ، کمتر مصرف کنید و روغن مایع ، بیشتر استفاده کنید .

روغن های جامد ، بیشتر در عروق دستگاه های بدن ، میل به رسوب کردن دارند .

۱۵ از شیرینی و مواد قندی و شکر ، حتی الامکان کمتر استفاده کنید .

۱۶ از اضافه کردن نمک (منظور نمک اضافی است) به غذا ، حتی الامکان خودداری کنید; زیرا نمک زیاد ، باعث فشار خون ، بیماریهای قلبی و کلیوی می شوند .

۱۷ اغلب آب لوله کشی شهرها ، آلوده اند (آلوده به مواد انگلی ، املاح سنگین ، میکربها و ویروسها) ، لذا بهتر است از دستگاههای کوچک تصفیه در منزل استفاده کنید ، یا آب را بجوشانید .

۱۸ در مورد نان ، بهتر است از نانهایی استفاده کنید که در آن تخمیر به وجود آمده; زیرا نانهای بدون تخمیر ، باعث سوء هاضمه و مشکلات دستگاه گوارش می شود .

۱۹ با شکم پر ، ورزش نکنید و از حرکات سنگین بعد از غذا خودداری کنید .

۲۰ بعد از صرف غذا ، دندانها را مسواک کنید .

۲۱ غذا را به اندازه نیاز ، در بشقاب بریزید تا ضمن این که غذای شما زیاد نیاید ، باعث پرخوری نیز نشود .

۲۲ هنگام غذا ، از صحبت کردن ، تماشای تلویزیون ، مشاجره و بحث خودداری کنید و حتی الامکان موقع صرف غذا ، با نشاط باشید .

### چربی ها

از سوختن یک گرم چربی ، ۹ کالری انرژی ایجاد می شود .

چربی ها دو نوعند :

چربیهای مرئی و چربیهای نامرئی .

چربیهای مرئی ، مثل کره ،

دنبه ، خامه و روغن با چشم دیده می شوند .

اما چربیهای نامرئی ، با چشم دیده نمی شوند; مانند چربی تخم مرغ و چربی لبنیات .

مصرف بیش از حد چربی ، برای بدن ضرر دارد .

چربی خون ، شامل کلسترول و تیری گلیسیرید است و وجود چربی در خون و بدن ، برای حفظ سلامتی لازم است .

کلسترول هم از طریق غذا تأمین می شود و هم بدن ، خود ، کلسترول می سازد .

به طور متوسط ، در روز به ۴۰۰ میلی گرم کلسترول ، احتیاج است .

در جدول زیر ، میزان کلسترول مواد غذایی آمده است .

نوع غذامقدار غذامقدار کلسترول موجود (برحسب میلی گرم)

تخم مرغ۱ عدد متوسط۳۰۵ گرم

میگو۱۰۰ گرم۱۴۴ میلی گرم

جگر۹۰ گرم۳۷۲ میلی گرم

جگر مرغ۹۰ گرم۴۰۰ میلی گرم

مغز۹۰ گرم۱۸۱۰ میلی گرم

کلیه (=قلوه)۹۰ گرم۶۹۰ میلی گرم

قلب۹۰ گرم۲۷۴ میلی گرم

گوشت مرغ بدون پوست۹۰ گرم۸۶ میلی گرم

گوشت گوساله بی چربی۹۰ گرم۸۳ میلی گرم

گوشت گاو بی چربی۹۰ گرم۷۷ میلی گرم

گوشت ماهی۹۰ گرم۷۷ میلی گرم

تن ماهی۱۰۰ گرم۶۱ میلی گرم

گوشت جوجه بدون پوست ۹۰ گرم۵۴ میلی گرم

شیر کامل ۱ لیوان۳۴ میلی گرم

ماست کم چربی ۱ لیوان۱۲ میلی گرم

کره ۱قاشق چایخوری۱۲ میلی گرم

بستنی خامه دار ۱ قاشق۲۱ میلی گرم

شیر بی چربی ۱ لیوان۵ میلی گرم

مارگارین ۱قاشق چایخوری۳ میلی گرم

سفیده تخم مرغ ۱ عدد

اگر میزان کلسترول تا ۲۰۰ میلی گرم درصد باشد ، مطلوب است و اگر تا ۲۵۰ میلی گرم درصد باشد ، باید قدری در مصرف چربی پرهیز کنیم ، و اگر از ۲۵۰ میلی گرم درصد بیشتر باشد ، حتماً باید در رژیم خود مصرف چربی را محدود کنیم .

فیبرهای غذایی ، ضمن این که در هضم و جذب غذا مؤثرند ، مانع جذب

بسیار کلسترول در روده می شوند .

فیبرهای غذایی در میوه ها و خرما و سبزیجات و حبوبات هستند .

اقدامات دیگر مؤثر در کم کردن چربی خون عبارتند از :

۱ به جای گوشت قرمز ، از گوشت سفید استفاده کنید .

۲ لبنیات کم چربی مصرف کنید .

۳ به جای روغن جامد ، از روغن مایع استفاده کنید .

۴ ورزش روزانه انجام دهید و پیاده روی کنید .

تیری گلیسرید نیز ، مثل کلسترول ، نباید در بدن زیادتر از معمول باشد ، اما خطرش قدری از خطر کلسترول کمتر است .

**مواد قندی**

مواد قندی از کربن ، هیدروژن و اکسیژن تشکیل شده اند و منبع اصلی تولید انرژی در بدنند .

این مواد ، برای اکسیداسیون چربیها و ساختن بعضی از آمینو اسیدها لازم هستند .

منابع مهم مواد قندی عبارتند از :

نشاسته ، شکر و سلولز .

نشاسته :

این مادّه به مقدار فراوانی در غلات و برنج موجود است .

در سیب زمینی نیز مقادیری نشاسته وجود دارد .

شکر :

مواد شکری شامل منوساگاریدها (کلوگز ، فروکتوز و گالاتوز) و دی ساکاریه ها (سوکرور ، لاکتوز و مالتوز) هستند .

سلولز :

مادّه لیفی موجود در میوه ها و سبزیها و غلات است و نقش مؤثری در هضم و جذب غذاها دارد .

ایجاد بعضی بیماریها ، مثل سرطان روده بزرگ ، سرطان روده ، یبوست ، آترواسکلروز ، در کمبود سلولز افزایش می یابد .

## پروتئینها

از سوختن هر گرم مواد پروتئین ، ۴ کالری انرژی ایجاد می شود .

دو نوع مواد پروتئینی در طبیعت وجود دارد :

پروتئینهای حیوانی :

شامل انواع گوشتها ، تخم مرغ ، کشک ، غذاهای دریایی (میگو و ماهی) ، مرغ ، گوشت پرندگان و . . . است .

پروتئینهای گیاهی :

شامل حبوبات (عدس ، نخود ، لوبیا ، ماش ، لپه و دانه سویا و . . . ) است .

پروتئینها ، مواد انرژی زا هستند که برای رشد و نمو بدن بسیار ضروری اند و کمبود مصرف آنها در برنامه کودکان باعث توقف رشد و ایجاد اختلالاتی ، مانند کم خونی می گردد .

باید سعی شود در برنامه غذایی آنان روزانه از مواد پروتئینی نامبرده استفاده شود .

لازم به ذکر است که بالغین به علت توقف رشد و

نمو ، باید از مواد پروتئینی ، خصوصاً گوشت ، در حد مورد نیاز روزانه مصرف کنند نه بیشتر .

مصرف پروتئین به مقدار زیاد ، مُضّر است و اضافی آن تبدیل به اوره می شود و از بدن دفع می گردد و همچنین مصرف بسیار مواد پروتئینی باعث بالا رفتن فشار خون ، کلسترول و اسیداوریک و ناراحتی های کلیه می شود .

بالا بودن اسیداوریک سبب بیماری نقرس می شود که با درد مفاصل همراه است .

**ویتامینها**

**ویتامینها**

ویتامینها موادی هستند که در بدن ایجاد انرژی یا کالری نمی کنند و فقط موادی محافظ یا حفظ کننده اند .

ویتامینها مواد مورد نیاز بدنند که بدن قادر به ساختن آنها نیست و این مواد باید از طریق غذاها به بدن برسند .

کمبود هر یک از آنها بیماریهایی را سبب می شود که درمانش مشکل یا غیر ممکن است .

در این صورت ، با تنظیم یک رژیم مناسب غذایی باید از بروز کمبود ویتامینها پیشگیری کرد .

ویتامینها به دو دسته تقسیم می شوند :

الف ویتامینهای محلول در آب ، مثل c , b; ب ویتامینهای محلول در چربی شامل a,d,e,k .

ویتامینهای محلول در چربی در کبد انسان ذخیره می شوند ، اما ویتامینهای محلول در آب ، محلی برای ذخیره ندارند و چنانچه به بدن نرسند عوارض گوناگونی ایجاد می کنند .

**ویتامین a**

برای دید چشم ، به ویژه در تاریکی مورد نیاز است .

این ویتامین در جگر ، کره ، پنیر ، روغن و کبد ماهی موجود است .

این ویتامین در سبزیجات ، به صورت بتاکاروتن وجود دارد که در بدن به ویتامین aتبدیل می شود .

مهمترین آن مواد عبارتند از :

هویج ، سبزیها و میوه ها .

در صورت نرسیدن این ویتامین به بدن ، عوارضی چون تاری دید در شب (=شبکوری) ، اختلال در رشد و ترمیم استخوانها و ناراحتی پوستی و مخاطی می شود .

وجود این ویتامین ، باعث مقاومت بدن در برابر عفونتها می گردد .

باید سعی شود که در مصرف آن زیاده روی نشود; زیرا ایجاد مسمومیت می نماید .

**ویتامین d**

برای سلامتی استخوانها لازم است روزانه از آن استفاده شود و کمبودش در بدن ، ایجاد نرمی استخوان یا راشیتیسم در کودکان ، و در بزرگسالان پوکی استخوان می نماید .

این ویتامین ، تنها از راه غذا به بدن نمی رسد ، بلکه از طریق نور خورشید نیز به بدن می رسد .

ویتامین d ، در کره ، شیر ، پنیر ، تخم مرغ و جگر یافت می شود .

باید سعی شود که در مصرف آن زیاده روی نشود; زیرا به کلیه ها آسیب می رساند .

**ویتامین c**

این ویتامین ، مقاومت بدن را در برابر بیماریها بالا می برد .

ویتامین c در بدن ذخیره نمی شود و مازاد آن از طریق ادرار دفع می شود .

مهمترین منابع ویتامین c عبارتند از :

مرکبات و سبزیجات; مخصوصاً ساقه سبز پیازچه و میوه ها ، مانند گوجه فرنگی .

(باید توجه داشت که گوجه فرنگی پس از ۱۰ دقیقه که خرد شود ، ویتامین c خود را از دست می دهد .

از این رو ، بهتر است هنگام میل کردن خرد شود . )

**ویتامین b**

(شامل b۱۲ , b۶ , b۲ , b۱)به طور کلی کمبود ویتامینهای گروه b هر کدام عوارضی مخصوص به خود ایجاد می کند .

کمبود ویتامین b۱ ، ضعف و بی اشتهایی ، کمبود ویتامین b۲التهابات پوستی و مخاطی و زبان و کمبود ویتامین b۶ ، اختلالات پوستی و عصبی در پی دارد .

**مواد معدنی**

**مواد معدنی**

مواد معدنی مانند ویتامینها هیچ گونه انرژی ایجاد نمی کنند و تنها ، محافظ بدنند که مهمترین آنها عبارتند از :

**کلسیم**

مهمترین موادی که در ساختمان اسکلت بدن به کار می رود ، کلسیم است .

کلسیم ، در ساختمان استخوانها و دندانها به صورت سازنده و محکم کننده استخوانها و دندانها نقش دارد .

مهمترین منابع آن عبارتند از :

گروه لبنیات (شیر ، ماست و پنیر) و سبزیجات به ویژه کاهو ، انجیر و برگ چغندر .

عواملی که باعث عدم جذب کلسیم در بدن می شوند ، عبارتند از :

نانهایی که تخمیر در آن به عمل نیامده باشد; مصرف بیش از حد مجاز چربی در مواد غذایی .

تذکر :

در موقع تهیه ماست ، بهتر است شیر را مرتب به هم بزنید تا کلسیم آن ته نشین نشود .

**فسفر**

در بیشتر غذاهای حیوانی و نباتی ، فسفر وجود دارد .

همچنین ، در مغز و ماهی مقداری بسیار فسفر وجود دارد .

در گردو ، بادام ، پودر پیاز نیز مقداری زیاد فسفر هست .

بهتر است در جیره غذایی روزانه مقداری فسفر و کلسیم با هم مصرف شود تا جذب آنها بهتر انجام گیرد .

به عنوان مثال ، برای کودکان دانش آموز ، از گردو همراه با پنیر که درصد کلسیم بالایی دارد استفاده شود .

## آهن

آهن مواد غذایی بر دو نوع است :

۱ آهنی که مستقیم جذب بدن می شود;۲ آهنی که باید همراه آن از مواد غذایی که حاوی ویتامین C است ، استفاده کرد .

آهنی که مستقیم جذب می شود ، در جگر و گوشت وجود دارد و آهنی که باید همراه مواد حاوی ویتامین C مصرف شود ، شامل مواد غذایی اسفناج ، عدس ، تخم مرغ و . . . است .

در بررسیهایی که اخیراً انجام گرفته است ، مشاهده شده که میزان کم خونی ناشی از مواد غذایی به ویژه در زنان بالاست و این امر ، به علت ناآگاهی مادران به تغذیه از دوران کودکی است .

توصیه می شود هر گاه از تخم مرغ ، عدس ، اسفناج و . . . مصرف می کنید ، همراه آن از مواد غذایی که دارای ویتامین C است نیز مصرف نمایید .

ویتامین C در گوجه فرنگی خام ، جعفری ، فلفل دلمه ، ساقه سبز پیازچه و مرکبات وجود دارد .

آهن در فندق ، گردو ، توت فرنگی ، سیب قرمز ، خرما ، انجیر ، اسفناج

و بادام به مقدار فراوان یافت می شود .

ورم معده ، خونریزی از بینی و دهان ، بواسیر (= شقاق مقعد) ، زایمان های مکرر ، قاعدگی همراه با خونریزی زیاد ، همه از عواملی هستند که می توانند منجر به کم خونی شوند .

خستگی زودرس ، سرگیجه ، ضعف و سستی ، پریدگی رنگ ، نفس تنگی در هنگام کار و سردی انتهاها (انگشتان) گزگز شدن یا مورمور شدن و . . . می تواند از علایم کم خونی باشد .

در بعضی موارد ، علایم کم خونی به صورت میل به خاک خوری ، یخ خوری و . . . جلوه می کند .

**روی**

این مادّه ، در رشد کودکان نقش مهمی دارد .

کمبود روی در بدن باعث اخلال در رشد و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ جنسی می شود .

منابع غذایی دارای روی عبارتند از :

گوشت ، دانه های حبوبات به ویژه لوبیا چشم بلبلی ، گردو ، فندق و گیلاس خشک .

**فلوئور**

در ساختمان دندانها و استخوانها نقش دارد و برای حفظ دندانها و جلوگیری از پوسیدگی آنها مؤثر است .

در آب وجود دارد و چنانچه درصد آن در آب بیشتر از حد باشد ، لکه های قهوه ای روی دندانها ایجاد می شود .

**یُد**

یدر آب دریا ، دریاچه ها و آبهای زیر زمینی و آب شیرین معمو ید ، فراوان است .

غدّه تیروئید ، محل ذخیره ید است و کمبود آن باعث بزرگی تیروئید در جلوی گردن می شود که به «گواتر» نامیده می شود .

(در گذشته به نام «غمباد» معروف بود . ) ید در مواد غذایی دریایی ، فراوان است .

همچنین ، در لوبیا سبز ، هویج ، پیاز ، انگور ، گیلاس ، هلو ، گوجه ، سیب ، موز و گردو ، کم و بیش ید وجود دارد و کسانی که گواتر دارند ، می بایستی از شلغم و گیاهانی که مولّد گواتر هستند ، پرهیز کنند .

اخیراً همراه نمکهای مصرفی ، ید اضافه می کنند ، ولی نکته مهم این است که بهتر است بعد از طبخ غذا ، ید اضافه شود .

در غیر این صورت ، در اثر حرارت ، نمک یددار بی خاصیت می شود .

### مس

کمبود مس در بدن نادر است .

اگر در اثر بدی جذب (= سوء هاضمه) یا عدم مصرف به بدن نرسد ، کم خونی و تغییرات استخوانی در کودکان بروز می کند .

منابع آن ، جگر ، گردو ، فندق ، کشمش ، سبزیجات ، انجیر خشک ، گوجه و . . . است .

## دوم بهداشت و پیشگیری

### ۱ پاکیزگی

بدن انسان ، در اثر عدم رعایت بهداشت و شست و شو کثیف می شود .

این امر ، باعث می شود که علاوه بر بوی بد بدن ، خود انسان نیز در طراوت و شادابی نباشد .

بیماریهای پوستی ، در کثیفی بدن فراوانترند .

لذا بایستی سعی کنیم هر روز یا یک روز در میان ، دوش بگیریم .

موهای زاید بدن ، را باید همیشه کوتاه نگه داریم .

ناخنها کوتاه باشند و موی سر اگر نسبتاً کوتاه باشد ، نگهداری و بهداشت آن راحتتر است .

ضمناً ریزش مو در مواردی که آن را کوتاه نگهداریم ، کمتر است .

همین طور است در مورد لباسها که باید لباس ما پاک و پاکیزه باشد ، و مرتب بودن و پاکیزه بودن را نباید با تجملات و تشریفات اشتباه گرفت .

باید سعی کنیم در انظار مردم ، وضعیتی پوشیده ، آراسته و پاکیزه داشته باشیم و از باز بودن قسمتهایی از بدن ، مثل سینه و دست ، به خاطر ادب اجتماعی پرهیز کنیم .

از پوشیدن لباسهای جلف و موهن پرهیز کنیم ، کفشهای چرمی و ساده ، برای حفظ سلامتی پا و بو نگرفتن پا ، از کفشهای

دیگر مناسبتر است .

کفشها باید پاکیزه و واکس زده باشند .

بیشتر بایستی از جوراب نخی استفاده

کنیم و بعد از هر بار مصرف ، آنها را بشوییم و در این صورت پاها کمتر بو می گیرد .

صورت و دستها را شب ، موقع خواب و صبحها با کرم و مادّه خوشبو کننده ، با طراوت و خوشبو نگاه داریم .

سعی کنیم ، همیشه در حال وضو باشیم که این سفارش شرع مقدّس و یکی از دستورهای مراقبه در مراحل سیر و سلوک و تعالی انسان است .

## ۲ بهداشت دهان و دندان

### بهداشت دهان و دندان

حفره دهانی ، دربرگیرنده دندانها و بافتهای حساسی است که از عوامل مختلف ، مثل عفونت ، ضربه و فقر بهداشتی آسیب می پذیرد .

از طرفی ، سلامتی دندانها و بافتهای اطراف دندان ، بخش مهمی از سلامت فرد را تشکیل می دهد و از طرفی دیگر ، هزینه های سنگینی برای معالجه پوسیدگی و بیماریهای پیشرفته دهانی ، به فرد تحمیل می گردد ، و لذا جا دارد که به امر پیشگیری و بهداشت دهان و دندان ، توجه زیادی مبذول شود .

### پلاک دندانی

پلاک دندانی ، توده نرم و غلیظی است که از تعداد زیادی باکتریهای مختلف و مواد و سلولها تشکیل می شود و چنان برسطح دندان می چسبد که به آسانی با آب شسته نمی شود .

لازم به ذکر است که پلاک دندانی ، حاصل تجمع اتفاقی میکربها نیست ، بلکه میکربهای مختلف ، مرحله به مرحله وارد می شوند و فعل و انفعالات داخل سلولی و خارج سلولی آنها همراه با تجزیه و ترکیب موادی که از راه غذا ، به سطح دندان می رسد ، سبب می شود که پردهای بر روی سطح دندان ایجاد و به مرور ، تغییراتی در آن حاصل کنند و مشکلات بعدی به وجود آید .

پلاکهای دندانی علاوه بر سطح دندان ، روی پُرکردگیها و سطح دندانهای مصنوعی نیز بوجود می آیند .

پلاک دندانی باعث آسیب به دندان و بافتهای اطراف آن و در نهایت ، باعث پوسیدگی دندان و بیماری لثه می شود .

### پیشگیری از پوسیدگی دندان

پیشگیری ، یعنی محافظت دندانها قبل از بروز بیماری ، که این از درمان ساده تر و راحت تر است .

به طور کلی سه عامل در پوسیدگی دندان دخالت دارد :

۱ مستعد بودن سطوح دندان و ضعیف بودن آن در مقابل اسید;۲ پلاک میکربی;۳ کربوهیدراتها (= قند) .

بهترین راه پیشگیری از پلاک ، مسواک زدن مرتب دندانها بعد از صرف غذا یا شیرینی است .

راه دوم برای مقاوم کردن مینای دندان ، این است که دندان را در مقابل اسید مقاوم کنیم که این امر با استفاده از فلوراید صورت می گیرد .

برای رسانیدن فلوراید به دندان ، دو راه وجود

دارد :

۱ راه سیستمیک ، یعنی اضافه کردن فلور به آب یا شیر و غیره که از قرص فلوراید استفاده می شود ، و این کار موقعی صورت می گیرد که مصرف فلور آب مصرفی ، از ۷/۰ p . p . m . (واحد اندازه گیری فلوراید) کمتر باشد و گرنه نیاز به آن نیست; زیرا مصرف زیاد فلوراید ، بیماری فلئوروزیس را به وجود می آورد .

۲ تجویز موضعی فلوراید ، که اگر میزان فلوراید از ۷/۰ p . p . m . کمتر باشد ، به صورت دهان شویه از فلوراید استفاده می شود .

## مسواک کردن دندانها

مسواک کردن ، یک عادت و رفتار بهداشتی است و باید از هر وسیله ، برای شستن دندان و دهان ، مثل قرقره ، آب نمک ، محلولهای ضد عفونی و مسواک استفاده نماییم .

با مسواک زدن ، از پوسیدگی و بیماریهای لثه و دندان جلوگیری می شود .

## بوی دهان

گاهی بوی بد دهان ، همیشگی و حتی ارثی است ، که نکته مهمی نیست و با مواد خوشبو کننده و شست و شوی مرتب دهان و خوردن زیاد میوه تا حد زیادی می توان از بوی بد دهان کاست ، اما بوی بد دهان ، علتهایی دیگر نیز دارد که عبارتند از :

عفونت لثه و دندان; عفونت گلو; سینوزیت; عفونت ریه; بیماریهای کبدی .

در بعضی موارد ، علت بوی بد دهان ، میکربی به نام «هلیکو باکترپیلوری» است که در جهاز هاضمه باقی می ماند و گاهی باعث زخم معده و اثناعشر نیز می شود و با آنتی بیوتیک بهتر می شود .

در مواردی که از وجود بیماریهای فوق الذکر مطمئن هستیم ، می شود از قرص نعناع یا برگ خشک نعناع ، یا دهان شویه با بتادین ۱/۰ (به نسبت نصف و نصف با آب) استفاده کنیم .

## ۳ بهداشت آب و هوا

## بهداشت آب

### بهداشت آب

اگر آب آلوده باشد یا از نظر املاحی زیادتر یا کمتر داشته باشد ، باعث بروز مشکلاتی در مصرف کننده می شود .

**بیماریهای ناشی از کمبود املاح در آب**

گواتروکرتینیسم :

چنانچه میزان یُد موجود در آب ، کمتر از یک میلی گرم در لیتر باشد ، یا زمانی که نیاز بدن به ید از طریق غذا و آب تأمین نشود ، کرتینیسم به وجود می آید که همان کم کاری غده تیروئید است .

بیماریهای عروقی ، قلبی و مغزی :

اگر سختی آب (املاح) ، از ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلی گرم در لیتر کمتر باشد ، این بیماریها شایع ترند .

پوسیدگی دندان :

چنانچه میزان فلوراید در آب آشامیدنی ، کمتر از ۵/۰ میلی گرم در لیتر باشد ، موارد پوسیدگی دندان شایعتر است .

**بیماریهای ناشی از افزایش املاح در آب**

نوزاد کبود :

مقدار یون نیترات آب باید کمتر از ۱/۰ میلی گرم در لیتر باشد .

اگر بیشتر از آن باشد و به میزان ۱۰ میلی گرم در لیتر برسد ، باعث مت هموگلبینما (یک نوع بیماری با کبودی) می شود .

فلئوروزیس دندان :

اگر میزان فلئور موجود در آب مشروب ، بیش از ۲ تا ۳ میلی گرم در لیتر باشد ، در دوره کاسیفی کاسیون دندان (= سنین رشد دندان) باعث فلئوروزیس می شود .

همچنین ، احتمال تشکیل مادّه سرطانزای فتیروزاین از نیترات و آرسنیک ، در صورتی که مقدار آنها بیشتر از حد مجاز باشد ، بیشتر است .

مسمومیت با فلزات :

چنانچه آبی از نظر املاح فلزی ، بیش از حدّ مجاز ، و فلزاتی از قبیل سرب را داشته باشد ، احتمال مسمومیت با آن فلز را ممکن می سازد .

**سختی آب**

آب آشامیدنی ، باید دارای حد مناسبی از املاح محلول باشد .

سختی آب عمدتاً مربوط به یونهای کلسیم و منیزیوم است ، امّا وجود یونهای آهن ، مس ، باریوم ، روی و سرب نیز ممکن است باعث سنگینی آب شود .

سختی آب آشامیدنی ، نباید خیلی زیاد یا خیلی کم باشد .

بیماریهایی که توسط آب منتقل می شوند

وبا ، حصبه ، اسکاریس ، اکسیور ، تریکوسفال ، ژیاردیا ، کرم قلاب دار ، آمیب ، شیستوزویها یهمه توسط آب می توانند منتقل شده ، ایجاد بیماری کنند .

اصو نباید در آب آشامیدنی باکتریها و کلرفرمها موجود باشند ، اما اگر ناگزیر در آب باشند ، چنانچه تعداد آنها ، از ده عدد در CC۱۰۰ آب بیشتر باشد ، این آب قابل

شرب نیست .

## بهداشت هوا

### بهداشت هوا

علاوه بر اکسیژن ، که حیات بخش است ، هوا فوایدی دیگر نیز دارد و آن این که :

جریان هوا باعث خنک شدن بدن انسان می شود و ضمناً حس های ویژهای مانند شنوایی و بویایی ، به وسیله محرّکهایی که از راه هوا منتقل می شوند ، کار می کنند .

اما متأسفانه آلودگی هوا می تواند مشکلاتی عدیده به وجود آورد .

آلودگی هوا ، در اثر گرد و غبار ، گازهای سمی ، بخارهای شیمیایی به وجود می آید و این عوامل می توانند عوارض مهلکی در انسان به وجود آورند .

هوا به طور متوسط از ۱/۷۸ درصد ازت و ۹۳/۲۰ درصد اکسیژن و ۰۳/۰ درصد دی اکسید کربن و بالاخره مقادیری ناچیز از گازهایی مثل آرگون ، نئون ، کریپتون ، زنون و هلیوم تشکیل می شود .

هوا ، علاوه بر این گازها ، بخار آب و مقدار ناچیزی آمونیاك و مواد معلّق نیز دارد; مثل گرد و غبار ، میکربها ، هاگها و نخاله ها .

علت ناخالصی هوا عبارت است از :

۱) تنفس انسان و جانوران;۲) سوختن زغال ، گاز و فرآورده های نفتی;۳) تجزیه مواد آلی و بازرگانی .

معمولاـ پاکی هوا ، به عللی مثل حرکت هوا ، دمای هوا ، نور خورشید ، بارندگی ، اثر شیمیایی اکسیژن و بالاخره زندگی گیاهان ، تأمین می شود .

هرگاه درجه آلودگی هوا ، زیاد شود یا فرآیند پاك کنندگی و کارسازی خود را از دست بدهد ، خطرات آلودگی هوا به وجود می آید .

بیش از یک صد ماده آلاینده هوا ، شناسایی شده اند که مهمترین آنها عبارتند

از :

دی اکسید و منو اکسید کربن ، دی اکسید گوگرد ، سولفید هیدروژن ، سولفیدهای آلی ، ترکیبات فلوئور ، اکسیدهای ازت ، آمونیاك و عوامل سرطان زا (مثل بنزبیرنها و مواد پرتوزا) .

### اثرات آلودگی هوا بر سلامتی

اثرات فوری :

پایین آمدن کیفیت تنفس و نارسا شدن تنفس;

اثرات دیر رس :

برونشیت و سرطان ریه .

## ۴ سیگار و اعتیاد

### سیگار و اعتیاد

اصولا هر نوع اعتیاد در انسان ، خطرات زیادی برای سلامتی تن و روان درپی دارد .

باید سعی کنیم هیچ نوع اعتیادی در خود ایجاد نکنیم .

بدترین نوع اعتیاد ، اعتیاد به مواد مخدر است که معمولاـ این نوع اعتیاد ، به علت مسائل عمیق جسمی و روانی و اخلاقی و بالاـخره انحرافات فراوانی که در پی دارد ، قطعاً انسان را از مسیر عادی حیات خارج می کند و در نهایت ، او دچار وضعیت هایی خانمانسوز می شود; من جمله :

ارتباط با افرادی که خود در این راه به انحراف کشیده شده اند و برای تأمین مسائل اقتصادی و به دست آوردن مواد مخدر ، ممکن است در باندهای قاچاق مواد مخدر وارد شود و خلاصه پایان راه اعتیاد ، هولناك است و قطعاً انسان را از مسیر حیات متعالی خارج می کند ، بلکه در ورطه جنایات و بدبختی هایی عظیم می اندازد .

انسان معتاد ، معمولاـ دچار دوستانی می شود و در جلساتی شرکت می کند که راه و روش آنها ، دور از حقایق زندگی ، تحرك و اعتقادات صحیح است ، بلکه به تنبلی و سستی و دور از واقعیات کشانده می شوند و آخر و عاقبت این راه معمولا از خود و خانواده و همه حقیقتها و واقعیتها دور شدن است .

چنین کسانی در یک زندگی منزوی وارد می شوند و خلاصه زندگی شان در مواد مخدر خلاصه می شود .

اما بعد از مواد مخدر ، اعتیاد به سیگار ،

یکی از عادات شایع است که آن هم خطرات و پی آمدهای زیادی دارد که در زیر به آنها اشاره می کنیم :

۱ سیگاریها بیست برابر بیش از افراد غیر سیگاری ، به برونشیت مزمن گرفتار می شوند و آن نارسایی تنفسی ایجاد می کند ، که یک بیماری رنج دهنده و عذاب آور است .

۲ در افرادی که سالها اعتیاد به سیگار دارند ، سرطان ریه و بیماریهای ریوی ، شایعتر از افراد غیر سیگاری است .

۳ بیماریهای قلبی و عروقی و تصلّب شرائین ، در سیگاریها دو برابر افراد معمولی است .

۴ سرطان مثانه ، در سیگاریها ، ۵۰٪ بیشتر از افراد معمولی است .

۵ خطر انواع بیماریهای چشمی در افراد سیگاری ، بیشتر از افراد معمولی است .

۶ خطر ابتلا به زخم معده ، در سیگاریها بیشتر از افراد معمولی است .

۷ زنان سیگاری ، با زایمانهای مشکل و آنومالی های جنین بیشتر از افراد غیر سیگاری رو به رو می شوند .

۸ دود سیگار ، برای اطرافیان سیگاری ، مثل همسر و فرزندان و یا افرادی که در آن اتاق که فرد سیگاری در حال سیگار کشیدن است زیان آور است؛ مثلا همسران فرد سیگاری بیشتر از دیگران در معرض سرطان هستند .

۹ سیگار ، از عوامل فعّال کننده ژنهای سرطانی است .

۱۰ به علت این که سیگار ، مانع کالسیفیکاسیون استخوانها و به خصوص دندانها می شود ، دندانهای افراد سیگاری ، ۲۵٪ شکننده تر از افراد غیر سیگاری است .

۱۱ سیگاریها ، سه برابر بیشتر از غیر

سیگاری ها در معرض انواع سرطان هستند .

(البته این امر ، غیر از سرطان ریه است که شیوع بیشتری در سیگاریها دارد . )۱۲ موتاسیونهای ژنی (= آسیب ژنی) ، در اثر سیگار شایع است و این امر ، می تواند باعث بروز بیماریهای ژنتیکی و بیماریهای مختلف بشود .

## قهوه و چای

اصولا برای مصرف قهوه و چای ، مذمّت عمومی و کلّی نداریم ، اما در مورد مصرف این دو نیز نکاتی چند باید رعایت شود :

اوّلا در مصرف آنها زیاده روی نکنیم؛ثانیاً چای کمرنگ و قهوه کمرنگ مصرف کنیم .

خوردن چای و قهوه غلیظ ، اثرات سوء این دو را زیادتر می کند .

## ۵ پیشگیری از بیماریها

## پیشگیری از بیماریها

گرچه در این مبحث ، درباره پیشگیری از همه بیماریهای بحث نمی شود ، اما لازم به ذکر است که اصولا امر پیشگیری ، در همه مشکلات زندگی از تدابیر بسیار ارزشمند است .

هر نوع پیشگیری در زندگی ، کار اولیا و برگزیدگان است; یعنی پیشگیری از چیزی که در زندگی انسان ممکن است پیش آید و مشکل آفرین باشد .

بایستی علاج واقع قبل از وقوع باشد و همین است که حضرت علی(علیه السلام)در نامه ۳۱ نهج البلاغه خطاب به امام حسن(علیه السلام)می فرماید :

وامسک عن طریق إذا خفت ضلالته فإنَّ الکفّ عند حیره الضّلال خیرٌ من رکوب الأموال .

به راهی که می ترسی در آن گمراه شوی وارد نشو که وارد شدن به بیراهه بهتر از افتادن به ورطه هلاکت است .

خلاصه آن که ، سوار شدن بر اسب چموش ، که هر آن ممکن است انسان را بر زمین زَنَد ، کار آدم عاقل نیست و به اضطراب این سواری و رسیدن نمی ارزد .

پیش از این ، پیشگیری از بیماریهای عفونی و بهداشتی را شرح دادیم .

در این مبحث ، از پیشگیری چاقی ، بیماریهای قلب و عروق و بالاخره سرطانها سخن می گوییم :

## چاقی

چاقی ، عبارت است از وجود چربی اضافی و افزایش وزن بیش از ۲۰٪ حد طبیعی وزن .

چاقی ، شایعترین عوارض تغذیه (پرخوری ، بدخوری و توجه نداشتن به کمیت و کیفیت غذا) است .

در پیش راه تعالی زندگی و فکری ، چاقی می تواند مشکلاتی ایجاد کند; چرا که شخص چاق با عوارض چاقی; من جمله تنبلی ، عوارض قلبی و عروقی ، فشار خون و

بعضی بیماریهای دیگر رو به رو خواهد بود .

علل چاقی عبارتند از :

۱) افزایش غذای دریافتی;۲) کاهش فعالیت بدنی;۳) عوامل ارثی و ژنتیک;۴) علل ناشناخته .

پیشگیری و درمان چاقی :

۱) محدودیت در مصرف غذاهای پر کالری ، مثل چربی و شیرینی;۲) افزایش فعالیت جسمی (به خصوص پیاده روی و ورزش روزانه);۳) اعتدال در مصرف غذا و خودداری از پرخوری;۴) علل چاقی ممکن است مربوط به بعضی بیماریها باشد که باید با مشاوره با پزشک ، در صورت نیاز بررسی های لازم به عمل آید .

## بیماریهای قلبی و عروقی

گرچه بیماریهای قلبی و عروقی ممکن است به علت عوامل مادرزادی (= بیماریهای مادرزاد قلب) یا عوامل عفونی و بیماریهای سیستمیک و ارثی باشد ، اما از مهم ترین علت آن ، تصلب شرائین است که در بیشتر موارد ، بیماری ، قابل پیشگیری است .

تصلب شرائین ، عبارت است از سخت شدن عروق ، که این عارضه ، در عروق تغذیه کننده قلبی هم پدید می آید ، و عوارض قلبی ، به وجود می آورد و همین طور در عروق عمومی و کلیوی ، باعث فشار خون می شود و یا در عروق مغزی ، بیماریهای مغزی به دنبال می آورد .

عوامل زمینه ای در به وجود آمدن بیماریهای قلبی و عروقی :

۱) شیوع فامیلی; ۲) سیگار; ۳) فشار خون; ۴) چربی خون بالا; ۵) دیابت; ۶) اضافه وزن; ۷) کم تحرکی; ۸) سن بالا; ۹) استرس و تهاجمی بودن .

روشن است که در بیشتر موارد فوق می توانیم با پیشگیریهای به موقع ، از وقوع بیماریهای قلبی عروقی جلوگیری کنیم .

برای مثال ، نکشیدن سیگار ،

کنترل وزن و چربی خون ، آرامش در زندگی ، کنترل و مرتب فشار خون ، ارزیابی وضعیت غذا و سایر توصیه های بهداشتی ، می تواند تا حدی بسیار شیوع بیماریهای قلبی و عروقی را کاهش دهد .

موارد نه گانه فوق را «عوامل خطرزا» می نامیم .

هرچه تعداد آنها بیشتر باشد ، شانس ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی بیشتر می شود .

مخصوصاً در تغذیه ، باید مواظب دو امر مهم پرخوری و مصرف چربی زیاد باشیم و از این دو سخت پرهیز کنیم .

مصرف کلسترول را در قسمت تغذیه کتاب شرح داده ایم ; بدان جا مراجعه شود .

همچنین ، درباره ورزش و عوامل استرس زا در این کتاب ، بحث شده است .

## سرطانها

عوامل مؤثر در بروز سرطان عبارتند از :

عوامل ژنتیك ، آلودگی هوا ، اعتیاد و سیگار ، مصرف الکل ، تابش اشعه خورشید ، مواد شیمیایی ، بعضی عفونتها ، استرسها و فشارهای روانی ، عوامل صنعتی ، پنبه نسوز ، گاز رادون ، ترکیبات آلی معطر ، مواد شیمیایی که به غذاها اضافه می شوند (مثل نیتریت رامیل) ، داروهای شیمیایی که برای آرایش مو و رنگ مو به کار می روند ، هرزمنها (= استروژن و تستسترون) ، عوامل تضعیف کننده ایمنی ، اشعه ایکس ، نوع تغذیه .

اینها ، همه از مواردی هستند که در ایجاد سرطان ، احتمال دارد مؤثر باشند .

در مورد تغذیه ، هر قدر ترکیبات هیدروکربن و گیاهان فیبردار بیشتر باشد ، بهتر است ، و همین طور کم کردن مصرف چربی ، احتمال بروز سرطان را کمتر می کند .

لذا باید در

رژیم غذایی ، همیشه میوه و سبزی ، مصرف شود و از خوردن غذاهای خیلی شور و نمک فراوان ، پرهیز شود .

از خوردن غذاهای سرخ شده ، حتی الامکان پرهیز نماییم .

بهترین نوع طبخ غذا ، طبخ با حرارت ملایم است .

خرما و انجیر و میوه و سبزی که فیبر بیشتری دارند ، باید بیشتر مصرف شوند و خوردن سبزی و سالاد با غذا در این امر ، توصیه شده است .

وزن متعادل در پیشگیری از سرطان توصیه شده است و لذا باید همیشه در صدد کنترل وزن خود در حد اعتدال باشیم .

مواد نگهدارنده ، مثل نیتریت دامیل ، که به غذاهایی مثل سوسیس و کالباس اضافه می کنند ، احتمال سرطان زایی دارند و در مصرف آنها ، نباید زیاده روی شود .

سیگاریها تا ده برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض سرطان ریه هستند و کسانی که تا دو پاکت سیگار در روز مصرف می کنند ، ۵۰ برابر بیش از دیگران در معرض سرطانند .

### سوم ورزش

### ورزش

چرا در کتاب سلامتی تن و روان از ورزش سخن می رود؟حفظ تعادل و سلامتی بدن می تواند زمینه ساز ارتقای شخص در مسیر سلامتی تن و روان باشد و کم تحرّکی ، چاقی و سستی که زاییده زندگی ماشینی است باعث ایجاد زمینه های منفی سیر و سلوک می شود .

از این رو ، حفظ تعادل در استفاده از غذا و پرداختن به ورزش ، به عنوان یک اصل در برنامه زندگی ، ضروری به نظر می رسد .

برخی افراد گمان می کنند از بیماری خاصّی رنج نمی برند ،

سالم و تندرست هستند و از آمادگی جسمانی لازم بهره مندند ، در صورتی که چنین تصوری درست نیست و اگر همان افراد مورد ارزیابی قرار گیرند ، پی خواهند برد که برای کسب آمادگی جسمانی مطلوب ، نیازمند به ورزش و تحّرک بیشتر هستند .

بدین لحاظ ، استقامت ، قدرت و انعطاف پذیری تعدادی از حرکات و نرمشهای کششی ارائه شده است که ترتیب و توالی آن نیز دارای اهمیت است .

همان گونه که گذشت ، حفظ تعادل و سوخت و ساز بدن و آمادگی جسمانی برای شخصی که پوینده راه سلامتی تن و روان است ، از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ زیرا سلامت جسم ، باعث شادابی و نشاط روح می شود و شایسته است که سالك از بدنی سالم و توانمند برخوردار باشد .

**نرمش**

واژه نرمش مترادف با آماده سازی بدن ، آمادگی جسمانی و گرم کردن است .

آمادگی جسمانی ، به معنای دارا بودن استقامت ، انعطاف پذیری و قدرت است .

نرمش و گرم کردن بدن ، قبل از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم است و برای عموم افراد قبل از فعالیت روزانه یا در زمان تعیین شده ، اثراتی بسیار مفید خواهد داشت .

برای روشنتر شدن موارد سه گانه استقامت ، انعطاف پذیری و قدرت ، به شرح مختصر فاکتورهای فوق الذکر می پردازیم .

،

**استقامت**

از نکات مهمی که عموم مردم باید به آن توجه کنند ، تقویت دستگاه گردش خون و تنفس است .

تمرینهای استقامتی ، مانند پیاده روی ، دویدن آرام ، شناکردن آرام ، دوچرخه سواری ، کوهپیمایی و قایق رانی است .

یکی از اثربخش ترین شیوه ها ، دویدن آرام به مدت حداقل ۲۰ دقیقه و سه جلسه تمرین در هفته است که آثار بسیار مطلوبی بر بدن دارد .

در این تمرینها ، سرعت فعالیت نباید زیاد باشد ، به نحوی که شخص از لحاظ تنفس دچار اشکال شود؛ زیرا موجب خواهد شد که تمرین متوقف گردد و اگر هوا در قفسه سینه حبس شود ، به طوری که فرد نتواند درست صحبت کند ، در این حالت دچار کمبود اکسیژن شده و عضلات سریعتر از قلب و ریه نیازمند اکسیژن خواهند شد و چون بدون اکسیژن کافی عضلات

سریعاً خسته می شوند ، در نتیجه تمرین زود قطع می گردد که مطلوب و مورد نظر نیست .

برای پیشگیری از این وضعیت ، لازم است در انجام فعالیتهای ورزشی حد تعادل در

نظر گرفته شود .

پیشنهاد می شود برای کنترل شدت فعالیتهای ورزشی ، از ساده ترین روش ، یعنی گرفتن نبض استفاده شود; زیرا نبض آسانترین وسیله سنجش میزان خون و اکسیژن است که به وسیله قلب در بدن به جریان می افتد و توسط عضلات به مصرف می رسد .

در شروع کار توصیه می شود نبض خود را به دفعات و به طور مرتب اندازه گیری کنید و میزان ضربان نبض را در موقع استراحت و نیز ورزش مشخص کنید .

خواهید دید همچنان که قویتر می شوید ، ضربان نبض در حال استراحت کاهش می یابد و مدت زمان استراحت قلب بیشتر خواهد شد ; زیرا قلب می تواند با تپش کمتر ، عمل خونرسانی به اندامها را انجام دهد و در نتیجه طول عمری بیشتر داشته باشد .

درک این مطلب ، انگیزه مناسبی برای تلاش بیشتر در زمینه تقویت دستگاه گردش خون و تنفس خواهد بود .

### تشخیص میزان ضربان هنگام تمرینها

میزان نهایی ضربان ، هنگام تمرینها ۶۰ تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب است .

میزان مطلوب به طور اثربخش و بالا بردن استقامت ۷۵ درصد است .

برای تشخیص حداکثر ضربان قلب ، سن خود را از ۲۲۰ ضربه در دقیقه که حداکثر ضربان قلب در اوایل سنین زندگی رشد است ، کسر کنید .

(به عنوان عدد ثابت) سپس این عدد را در ۶۰ درصد یا ۷۵ درصد و بعد ۸۵ درصد ضرب کنید تا حداقل ، حد متوسط و حداکثر شدت تمرینهای استقامتی خود را به دست آورید .

برای مثال ، شخصی که ۴۱ سال دارد ، ضربان قلب او برای تمرینهای استقامتی به منظور اثربخشی و

بهبود استقامت بدین ترتیب به دست می آید :

(۱۰ –) + ۱۷۹ = ۴۱ – ۲۲۰ حداقل (اوایل تمرین) ۱۰۷ = ٪۶۰ × ۱۷۹حد متوسط ۱۳۴ = ٪۷۵ × ۱۷۹حداکثر ۱۵۲ = ٪۸۵ × ۱۷۹در صورتی که ضربان قلب فردی در تمرینها با احتساب «۱۰ +» پایینتر از حد معمول یا فراتر از آن رود ، احتمال آن می رود که شخص نارسایی یا بیماری دستگاه گردش خون و تنفس داشته باشد و باید به پزشک مراجعه نماید .

نبض را در زمان استراحت بگیرید .

نبض خود را به مدت ۶۰ ثانیه تمام بشمارید و تعداد ضربان آن را مشخص کنید .

بهترین وقت برای این کار ، صبح قبل از خارج شدن از بستر است و اگر هفتگی این کار را انجام می دهید ، حتماً صبح روز بعد از روز استراحت باشد .

میزان ضربان آموزشی خود را مشخص کنید .

بیدرنگ پس از تمرین ، نبض خود را به مدت ۶ ثانیه بگیرید و تعداد ضربانش را مشخص کنید .

سپس ، این عدد را در ۱۰ ضرب کنید تا تعداد ضربان قلب خود را در یک دقیقه هنگام ورزش مشخص کنید .

نبض مچ دست یا شریان کاروتید گردن را ملاک عمل قرار دهید .

توجه :

برخی از داروها که برای فشار خون بالا تجویز می شوند ، حداکثر ضربان قلب را کاهش می دهند و بدین ترتیب میزان ضربان هنگام تمرینها نیز کاهش می یابد .

اگر از داروهای فشار خون استفاده نمی کنید ، با پزشک معالج خود مشورت کنید تا در صورت لزوم برنامه ورزشی شما را اصلاح کند .

## انعطاف پذیری

از آن جا که دارا بودن

دامنه حرکتی بیشتر در مفاصل یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی به شمار می رود و چون با افزایش سن ، انعطاف پذیری در افراد کاهش خواهد یافت ، پس برای جلوگیری از کاهش دامنه حرکتی در مفاصل ، ورزشهای ویژه و تمرینهای ایستا پیشنهاد می شود; زیرا این تمرینها برای افرادی که از آمادگی بدنی کمتری برخوردارند ، مفیدتر است و فرصت کمتری را به خود اختصاص می دهد .

همچنین ، احتمال آسیب رسیدن به بدن در آن کم است; زیرا قابل کنترل است .

هدف از این تمرینها این است که عضلاتی قوی و مفاصلی انعطاف پذیر داشته باشیم .

کششهای آهسته و طولانی بدون این که فشار بیش از حد به مفاصل وارد سازد ، فیبرهای عضلات را به حالت کشش در آورده و آنها را گرم می کند .

اگر کشش تحت فشار صورت گیرد ، نتیجه معکوس می دهد; زیرا عضلات منقبض و جمع می شوند .

هر چه طول عضله بیشتر باشد ، بهتر می تواند فعالیت کند ، ولی اگر ابتدا آن را گرم نکنید ، احتمال آسیب دیدگی وجود دارد .

به منظور جلوگیری از صدمه به عضلات بدن ، سعی کنید آهسته و با آرامش کامل ، بدن را به حالت کشش درآورید و در طول این مدت تنفس کنید و توجه خود را بر روی کشش عضله مورد نظر متمرکز کنید .

بر عضله ، فشار بیش از حد وارد نسازید .

در اغلب موارد تصور می شود که چون کشش به صورت آهسته صورت می گیرد ، کاری آسان و بی اثر است; در صورتی که چنین نیست و هر چه

تمرینها را آهسته تر انجام دهید ، کنترل شما بیشتر می شود و در نتیجه ، اثر آن عمیقتر و وسیعتر خواهد بود .

وقتی گروه عضلات را تحت کشش قرار می دهید ، عضلات برخلاف آن منقبض می شوند; مثلا وقتی عضلات پشت ران را به حالت کشش در آورید ، عضلات جلو ران تقویت می شود .

## قدرت

تمرینهای ورزشهای مربوط به قدرت ، مانند حرکات ارائه شده برای تقویت عضلات شکم ، کمر و کمربند شانه ای که در آن تقویت گروهی از عضلات مدنظر است ، باید با کشش و استراحت همراه باشد .

همانطور که عضلات قویتر می شوند ، بافتهای پیوندی ، تاندونها ، مفاصل ، لیگمانها و غضروفها نیز باید قویتر و محکمتر شوند .

زمانی که هدف از انجام برنامه ورزشی تقویت همه عضلات باشد ، استفاده از وسایل و دستگاه بدنسازی ضروری به نظر می رسد .

## زمان و دفعات تمرین

انجام تمرینها و نرمشها ، دست کم به مدت سه روز در هفته ، پیشنهاد می شود .

البته ، شش روز در هفته و یک روز استراحت ، حد مطلوب است .

بهترین زمان ، صبح قبل از انجام فعالیت روزانه است; زیرا باعث شادابی و نشاط در کارهای روزمره می شود ، اما برخی افراد مایلند در فرصت بعد از ظهر و عصر به انجام فعالیت ورزشی بپردازند; زیرا آمادگی بیشتری دارند .

در هر صورت ، فعالیت ورزشی طبق برنامه منظم ، مطلوب و مورد نظر است .

## حرکات کششی و گرم کننده(۱)

با قامت کشیده ، بایستید .

پاها را به اندازه فاصله لگن خاصره باز کنید .

پنجه ها را کمی به طرف بیرون و شکم را به داخل بکشید .

شانه ها را به طرف عقب و پایین فشار دهید و ستون فقرات را بکشید .

دستها را بالای سر بیاورید و نفس عمیق بکشید .

هنگامی که پایین می آورید ، عمل بازدم را انجام دهید .

(دم و بازدم را ۸ بار تکرار نمایید . ) هنگامی که دستها بالاـ قرار دارد ، کف دستها به سمت خارج و زمانی که پایین می آورید ، رو به روی یکدیگر باشند .

سر را روی شانه راست و سپس روی شانه چپ بچرخانید و تا آستانه درد نگه دارید .

(۳ تا ۵ ثانیه)سر را پهلوی سمت راست و سپس به سمت چپ خم کنید و تا آستانه درد به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید .

همین عمل را به مدت زمان ذکر شده به سمت پایین و عقب انجام دهید و هنگامی که به سمت پایین خم کردهاید ، فشار نیاورید .

حرکات

کشش گردن را پس از انجام حرکت بعدی ، مجدداً تکرار کنید و این بار دامنه حرکت را بیشتر کنید .

شانه ها را به طرف بالا بکشید و با دو شماره پایین بیاورید .

(حرکت را چندین بار تکرار کنید . )شانه راست را بالا بکشید و پس از یکی دو ثانیه مکث ، پایین بیاورید .

همچنین ، حرکت را با شانه چپ انجام دهید .

(هر کدام ۴ بار)دستها را به یکدیگر قلاب کنید و پشت سر قرار دهید .

سپس ، با سر به سمت عقب فشار داده ، با دستها کنترل نمایید و به مدت چهار ثانیه بشمارید .

همانند حرکت فوق ، دستها را روی پیشانی قرار دهید و با سر به سمت جلو فشار دهید و مدت چهار ثانیه ، بشمارید و کنترل کنید .

با سر به سمت راست فشار دهید و با دست ، مدت چهار ثانیه ، کنترل نمایید .

همین عمل را به طرف چپ انجام دهید و مدت ذکر شده کنترل نمایید .

کف دستها را روی یکدیگر قرار دهید و به طرف هم فشار دهید و مدت چهار ثانیه ، مقاومت کنید .

دستها را به یکدیگر قلاب کنید و جلو سینه قرار دهید و بکشید و مدت چهار ثانیه ، مقاومت کنید .

پنجه های دست را قلاب کنید .

کف دستها را به سمت بالا ببرید .

دستها در حالت کشیده باشند .

در این حالت ، روی پنجه های پا بلند شوید و بدن را در راستای عمودی به سمت بالا کشیده ، مدت ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید .

حرکت فوق را به پهلوی راست و سپس به پهلوی چپ و همراه

با ۳ تا ۵ ثانیه مکث در آستانه درد در پهلو انجام دهید .

کف دست به سمت جلو و دستها کشیده باشند .

از کمر خم شوید و بالاتنه را به سمت جلو بکشید .

در این حرکت ، پاها کمی از یکدیگر فاصله دارند .

مکث در این حرکت نیز ۳ الی ۵ ثانیه است .

کف دستها به سمت بالا و انگشتان شصت به طرف عقب باشند و دستها را به طرف عقب هدایت کنید و روی پنجه پا بلند شوید .

در این حالت ، باید قفسه سینه جلو باشد .

۳ تا ۵ ثانیه مکث کنید .

یک دست را به سمت بالا و دست دیگر را به سمت پایین در دو جهت بکشید و ۳ تا ۵ ثانیه مکث کنید .

سپس ، جای دستها را عوض کنید .

پاها کمی از یکدیگر فاصله دارند ، به پهلوی راست یا چپ بچرخانید و پس از ۳ تا ۵ ثانیه مکث ، حرکت را در جهت دیگر انجام دهید .

دستها را پشت سر قلاب کنید و آرنجها را به سمت بالا بکشید و به پهلوی راست یا چپ گردش کنید و بین ۳ تا ۵ ثانیه مکث کنید و سپس حرکت را در جهت دیگر انجام دهید .

یک دست به کمر و دست دیگر از بالای سر به پهلو خم شوید و پس از مکث مدت ۳ تا ۵ ثانیه ، حرکت را در جهت دیگر انجام دهید .

با دست چپ مچ دست راست را گرفته ، از بالای سر به طرف چپ بکشید و پس از ۳ تا ۵ ثانیه مکث ، حرکت را با دست دیگر انجام دهید

.

دستها را روی شانه ها قرار دهید .

فشار آرنج به سمت پایین و مطابق شکل به سمت جلو ، بالا و پهلو در چند جهت بکشید و سپس چرخش دهید .

دستها را پشت کمر قرار دهید و پاهایتان کمی از یکدیگر فاصه داشته باشد .

به عقب خم شوید و مدت ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید .

پاها را به صورت ضربدر قرار دهید .

دستها را پشت پا قرار داده ، با اندکی فشار سر را به زانو نزدیک کنید و پس از ۳ تا ۵ ثانیه مکث ، موقعیت پا را عوض کنید .

پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کنید و به آرامی روی یک پا خم شوید و پس از ۳ تا ۵ ثانیه مکث ، حرکت را روی پای دیگر انجام دهید .

مقابل دیوار بایستید .

پنجه های پا در یک امتداد قرار داشته باشد .

پای جلو را خم کنید و پای عقب کشیده و پاشنه پای عقب از زمین جدا نشود .

کف دستها را همین طور روی دیوار قرار دهید که پنجه های دست به طرف بالا باشد .

با اندکی فشار و مکث به اندازه ۳ تا ۵ ثانیه ، جای پاها را با یکدیگر عوض کنید .

با دو دست ، زانوی راست را بگیرید و به آرامی به سینه نزدیک کنید و پس از مکث به اندازه ۳ الی ۵ ثانیه ، حرکت را با پای دیگر انجام دهید .

با هر دو دست ، مچ پای چپ را گرفته ، به آرامی از سمت جلوی بدن به طرف بالا بکشید و پس از رسیدن به آستانه درد و مکث لازم

، بین ۳ الی ۵ ثانیه حرکت را با پای راست انجام دهید .

با یک دست مچ پا را گرفته ، از پشت به آرامی به سمت بالا بکشید و دست دیگر را برای حفظ تعادل در جلو بدن قرار دهید و پس از مکث لازم ، به اندازه ۳ الی ۵ ثانیه حرکت را با پای دیگر انجام دهید .

دستها روی زانو ، پنجه های پا در دو جهت مخالف یکدیگر ، سینه به طرف جلو و به آرامی مرکز ثقل بدن را به زمین نزدیک کنید و سپس دستها را رها کرده ، بین پاها قرار دهید و پس از ۳ ثانیه مکث برخیزید .

یک پا کشیده و پنجه همان پا به سمت بالا و روی پای دیگر بنشینید و برای حفظ تعادل از قرار دادن دستها روی زمین استفاده کنید و پس از مکث لازم به مدت ۳ الی ۵ ثانیه ، به کمک دستها از زمین برخیزید و روی پای دیگر بنشینید .

دستها را همانند شکل ، بالای سر قرار دهید ، سینه و صورت به سمت رو به رو تا نیمه راه به تعداد ۸ بار بنشینید و برخیزید .

این حرکت را در سه مرحله انجام دهید و پس از پایان هر مرحله ، به خاطر پیشگیری از گرفتگی عضلات ، پاها را تکان دهید .

تعداد انجام حرکت ، بستگی به آمادگی جسمانی شما دارد که می توانید به دلخواه تنظیم کنید و طی مدت تمرین به مرور افزایش دهید .

### حرکات کششی و گرم کننده(۲)

روی زمین بنشینید و دستهایتان را به عنوان تکیه گاه ، کمی عقبتر از بدن قرار داده ، عضلات

پاها را مدت ۵ ثانیه تکان دهید و سپس سر زانوها را به تناوب به سمت داخل و به زمین نزدیک کنید .

روی دستها و کف پاها تکیه کنید و مطابق شکل ، بدن را در وضعیت تقریباً افقی نگه داشته ، مدت ۵ بار به سمت سر و پا حرکت دهید .

روی دستها و یک پا ، تکیه کنید و بدن را حتی الامکان در وضعیت افقی نگه دارید و پای دیگر را کشیده ، در امتداد بدن مدت ۴ ثانیه نگه دارید و سپس بنشینید و برای بار دوم حرکت را با پای دیگر انجام دهید .

روی زمین قرار بگیرید .

پنجه های پاها را بکشید و در امتداد پا به مدت ۴ ثانیه نگه دارید .

پنجه های پا را به سمت بالا و به طرف بدن در خلاف جهت حرکت قبلی بکشید و ۴ ثانیه مکث کنید .

پنجه های پا را به سمت خارج هدایت کنید و مدت ۴ ثانیه مکث کنید .

سپس ، پنجه های پا را به سمت یکدیگر و طرف داخل فشار دهید و چهار ثانیه مکث کنید .

پنجه های پا را کشیده ، در امتداد آن قرار دهید .

عضلات پا را منقبض کنید و پنج شماره بشمارید .

سپس ، انقباض را رها سازید و عضلات پا را تکان دهید و این کار را در سه مرحله انجام دهید .

مچ پا را گرفته ، به آرامی روی پاها خم شوید و ۵ ثانیه مکث کنید .

کف پاها را به یکدیگر نزدیک کنید .

زانوها از یکدیگر فاصله داشته باشند .

به آرامی روی پاها خم شوید .

۵ ثانیه مکث کنید و زیاد

فشار نیاورید .

یک پا را کشیده ، کف پای دیگر را بغل ران پای کشیده نگه دارید و به آرامی روی پای کشیده خم شوید و پس از مکث به مدت ۵ ثانیه جای پاها را با یکدیگر عوض کنید و حرکت را تکرار نمایید .

کف پاها را به یکدیگر بچسبانید و به کمک دستها پاشنه های پا را به بدن و زانوها را به سمت زمین نزدیک کنید .

سینه و صورت به سمت جلو و بالا تنه کشیده باشد .

در این وضعیت ، مدت ۸ ثانیه بمانید .

در حالی که همانند شکل قبل ، روی زمین نشستهاید ، گردن را به طرف عقب خم کنید ، دهان را باز کنید و به آرامی ببندید; به طوری که پایین روی لب بالا قرار گیرد .

از آرنج تا کف دستها را روی زمین قرار داده ، حرکت پای دوچرخه را به مدت ۸ ثانیه انجام دهید .

همین حرکت را به دست راست و چپ نیز تکرار کنید .

سپس ، ۸ بار پای قیچی (ضربدر) و ۸ بار پای شنای کرال سینه بزنید .

انجام دادن نرمشهای مربوط به عضلات شکم و تکرارش بستگی به آمادگی جسمانی و عضلات شکم شما دارد که می توانید برخی از نرمشهای مربوط را انتخاب و تمرین کنید و پس از طی چند جلسه ، نوع حرکات و تعداد آنها را افزایش دهید .

دستها روی شکم ، زانوها جمع ، کف پاها روی زمین و آرنج نیز روی زمین قرار دارد .

مقدار کمی روی آرنج فشار آورید تا نیمه راه از زمین جدا شده ، به آرامی مجدداً بخوابید .

تعداد تکرار ۸

بار یا متناسب با آمادگی جسمانی شما در سه مرحله ، بین هر ۸ بار تکرار پاها را کشیده ، در حال استراحت توسط سرانگشتانِ دست ، روی عضلات شکم به آرامی بزنید و ماساژ دهید .

دستها را پشت گردن قلاب کنید .

پاها را از زمین جدا کنید و به صورت متناوب عقب و جلو ببرید .

سعی کنید در هر رفت و برگشت ، آرنج راست به زانوی چپ و آرنج چپ به زانوی سمت راست برسد .

این حرکت را متناسب با آمادگی جسمانی خود و عضلات شکم در سه مرحله و به طور متوسط ۸ بار انجام دهید .

پس از انجام دادن چند حرکت نرمشی مربوط به عضلات شکم ، به پشت بخوابید .

دستها را بالای سر به گونه ای قرار دهید که پشت انگشتان دست روی زمین قرار گیرد .

پنجه های پا را در امتداد پاها بکشید و انتهای کمر را مدت ۳ ثانیه از زمین جدا کنید .

سپس ، نفس عمیق بکشید و در حالت کشش ، مدت ۵ ثانیه قرار گیرید .

به پشت بخوابید .

کف دستها را روی زمین و کنار بدن قرار دهید .

سر را از زمین جدا کنید و ۵ بار به آرامی چانه را به سینه نزدیک کنید و پس از اندکی استراحت (۶ ۵ ثانیه) مجدداً سر را از زمین جدا کنید .

این بار ، پشت دست به طرف زمین و کف دستها به سمت بالا باشد و حرکت سر را به کمک چرخش دستها از بدن تا بالای سر ، مدت ۵ بار دیگر تکرار نمایید .

کف دستها را روی زمین و کنار بدن قرار

دهید .

این بـار ، چرخش سـر را به پهلوی راست و چپ انجـام دهیـد به طوری که هر بـار که سـر به سـمت راست چرخش می کنـد ، گوش راست به طرف زمین باشد و هر بار که سر به سمت چپ چرخش می کند ، گوش چپ به سمت زمین قرار گیرد .

این حرکت را ۵ بـار و به آرامی انجام دهیـد و پس از این که کمر را روی زمین قرار دادیـد ، با سرانگشـتان دست ، عضـلات گردن را ماساژ دهید .

تعداد تکرار در حرکات این نرمش را پس از چند هفته تمرین افزایش دهید .

همانند شکل ، به پهلوی راست بخوابید و پای چپ را ۸ بار به سمت بالا و پایین حرکت دهید .

همین عمل را از طرف چپ و با پای راست انجام دهید .

تعداد تکرار را پس از آماده شدن بدن ، در تمرینها افزایش دهید .

مطابق شکل ، به پشت بخوابید .

مچ پای نفر کمک کننده را بگیرید .

پنجه های پا را بکشید و هر دو پا را به سمت نفر کمک کننده حرکت دهید .

کمک کننده پاهای شـما را به طرف پایین فشار می دهد و شـما باید سعی کنید قبل از این که پا به زمین برخورد کند ، مجدداً به سـمت بالا حرکت دهید و این بار ، کمک کننده به سـمت پایین و متمایل به راست ، و مرحله بعد ، به سمت پایین و متمایل به چپ فشار می دهد .

این حرکت را متناسب با آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید .

پس از انجام تمرینهای مستمر و تقویت عضلات شکم و پا ،

تعداد حرکت را افزایش دهید .

روی زمین بنشینید .

دستها را به طرف جلو حرکت دهید و سینه را به زمین نزدیک کنید .

نگاه به طرف رو به رو باشد و در این حالت ، عضلات شکم را در وضعیت کشیدگی ، مدت ۵ ثانیه نگه دارید .

روی سینه بخوابید .

دستها و پاها کشیده باشند .

دست راست را با پای چپ ، همزمان ، از زمین جدا کنید .

مراقب باشید که حرکت پا از مفصل لگن انجام شود .

پس از چند بار تکرار ، همین عمل را با دست چپ و پای راست تکرار نمایید .

هدف ، تقویت عضلات کمر ، باسن و کمربند شانه است .

همانند حرکت قبل ، روی زمین دراز بکشید .

سپس ، همزمان ، دستها را از جلو یا پهلو پاها را از عقب بلند کنید و این حرکت را با توجه به آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید و پس از تمرینهای مستمر ، تعداد حرکات را افزایش دهید .

مطابق شکل روی زمین بنشینید .

دستها کشیده و سرانگشتان دست به طرف زانو ، و عضلات گردن آزاد و سر به طرف پایین باشد .

روی دستها ، به طرف پایین و جلو فشار بیاورید .

قوس کمر را به طرف بالا هدایت و در حالت کشش ، ۵ ثانیه مکث کنید .

دستها را کنار بدن قرار دهید .

روی پنجه های پا تکیه کنید و حرکت شنا روی زمین را جهت تقویت عضلات دست و کمربند شانه به تعدادی متناسب با آمادگی جسمانی خود تکرار نمایید .

در انجام این حرکت ، باید بدن کشیده باشد .

دستها را کشیده ، در دو طرف بدن قرار دهید

.

کف دستها به طرف بالا و انگشتان شصت به سمت عقب باشد .

دستها را به طرف عقب بکشید و سپس ۵ ثانیه مکث نمایید .

دستها را قلاب کنید .

کف دستها به سمت بالا و کشیده باشد .

روی پنجه های پا بلند شوید و تا می توانید بدن را به سمت بالا بکشید و پس از ۵ ثانیه مکث ، به آرامی دستها را باز کنید و به حالت اول بازگردید .

## ۴ بهداشت و سلامتی روان

### اوّل مقدّمه و تعریف

سلامتی روان ، تنها نداشتن بیماری روانی نیست .

و یک فرد با سلامت روان ، باید سه ویژگی داشته باشد :

۱ نسبت به خود ، احساس آرامش کند; یعنی به طور نسبتاً معقولی ، احساس امنیت و کفایت کند و بتواند تواناییهای خود را بشناسد و ارزیابی کند .

۲ حقوق دیگران را رعایت کند ، به دیگران علاقه مند باشد ، آنان را دوست بدارد و مسئولیت خود را نسبت به دیگران رعایت کند .

۳ نیازهای زندگی خود را برآورده کند و مسئولیتها و تکلیفهای روزمره را بتواند انجام دهد .

### دوم نشانه های هشداردهنده بیماریهای روانی

۱ آیا همواره احساس دلواپسی می کنید؟

۲ آیا به دلایل نشناخته ، قادر به تمرکز نیستید؟

۳ آیا دائماً به عللی ، که وجود ندارد ، ناراحت هستید و احساس شادی نمی کنید؟

۴ آیا تعادل خود را بیشتر اوقات به آسانی از دست می دهید؟

۵ آیا همواره از بیخوابی رنج می برید؟

۶ آیا خلق و خوی شما ، میان افسردگی و سرخوشی در نوسان است به طوری که واقعاً در زحمت هستید؟

۷ آیا دائماً به مردم ، احساس بی علاقگی می کنید؟

۸ آیا اگر مشکلاتی در زندگی عادی و روزمره شما به وجود آید ، برآشفته می شوید؟

۹ آیا احساس می کنید اطرافیان نزدیک شما ، دائماً با اعصاب شما بازی می کنند؟

۱۰ آیا همواره خشمگین و سپس پشیمان می شوید؟

۱۱ آیا بی جهت ، دچار ترس می شوید؟

۱۲ آیا همواره ، حق را به خود می دهید و دیگران را ناحق می پندارید؟

۱۳ آیا درد و شکایتهای بی

شماری دارید ، که هیچ پزشکی برایش علّت جسمی پیدا نمی کند؟افرادی که در پاسخ به این پرسشها ، «آری» می گویند ، حتماً نیاز به کمک دارند .

### سوم بیماریهای روانی

### ۱– بیماریهای اصلی یا پسیکوزها (= روان پریشی)

### بیماریهای اصلی یا پسیکوزها (= روان پریشی)

این واژه ، به گروهی از بیماران اطلاق می شود که به اختلالات شدید در تفکر ، احساس ، و سرانجام در رفتار مبتلایند .

در این بیماری ، رفتار بیمار ، به وسیله افکار درونی و احساساتی به دور از واقعیات ، کنترل می شود .

برای مثال ، او صدایی می شنود ، اما صدایی در کار نیست یا احساس می کند که نیرویی می خواهد بدو آسیب رساند ، اما چنین چیزی نیست و یا بی دلیل ، افسرده یا خوشحال ، تحریک پذیر ، خشمگین ، خشن و بالاخره آرام و گوشه گیر می شود .

با حاکم شدن این اوضاع و احوال انسان ، مسئولیتهای روزانهاش دچار اختلال می شود .

مطالعات نشان داده که از هر هزار نفر ، میان ۵ تا ۱۰ نفر به درجه ای از اختلالات روانی مبتلا هستند .

از انواع بیماریهای این دسته ، برخی را در زیر شرح می دهیم :

### اسیکزوفرنی

### اسیکزوفرنی

اسیکزوفرنی ، آن دسته از بیماریهای روانی است که با اختلال اساسی در شخصیت ، تفکر ، زندگی ، رفتار ، علاقه و ارتباطات شخص بروز می کند .

در این بیماری ، گرایشی به کناره گیری از محیط و گسیختگی درونی در تفکر ، احساس و رفتار دیده می شود که منجر به ناهماهنگی بین حالت عاطفی و افکار و رفتار بیمار می شود و چنین بیماری سرانجام به تشکیل تداعیهای ویژه در تفکر گرایش می یابد و تمایلی به انعکاسهای مرضی این احوال دارد .

توصیف بالینی اسیکزوفرنی ، تحت عناوین زیر ، سهولت بیشتری برای درک فراهم می کند :

۱ کناره گیری;۲ تجزیه و

انفکاک که عبارت است از اختلال جریان فکر ، انفکاک عاطفی و انفکاک رفتاری و حرکتی;۳ حالات پارانوئیدی و هزیان;۴ ناهنجاریهای ادراکی .

### ۱ کناره گیری

کناره گیری و انزواطلبی در اسیکزوفرنی شامل از بین رفتن کلّی علاقه به محیط و کاهش عکس العمل ، به ویژه عکس العملهای عاطفی در برابر تأثیرات محیطی است .

این بیماران ، فاقد علاقه و محبت به اطرافیان نزدیک خود و دیگرانند و واکنش آنان در برابر وقایع مهم ، طوری است که گویی وقایع ، برایشان اهمیتی ندارد .

پاسخ و عکس العمل چنین بیمارانی نسبت به پرسشها ، بی محتوا و خلاصه است .

بی میلی آنان به فعالیتهای خارجی و نارسایی عمومی اراده ، توأم با فقدان کششها و ابتکارها ، از دیگر تظاهرات در کناره گیری اسیکزوفرنی است .

از تظاهرات مهم دیگر ، حالت بهت است و در نتیجه ، نشان دادن عکس العمل بسیار کُند در برابر محرّکهای خارجی است .

اندیشیدن و عملکردنِ خود به خودی وجود ندارد ، اما بیمار نسبت به آنچه در اطراف می گذرد ، آگاهی دارد .

آگاهی بیمار دست نخورده است و قوّه ضبط و نگهداری خاطرات دچار نقض نیست .

### ۲ تجزیه و انفکاک

اختلال جریان فکر ، از مشخصات اسیکزوفرنی است .

اختلال جریان فکر ، به این صورت مشخص می شود که ارتباط با بیمار ، مشکل است و ابهامات و بی شکلی هایی در جریان فکری و کلامی اش به چشم می خورد .

اندیشه ها و عقایدش به تدریج ، ضعیف و گونه ای فقر فکری در او احساس می شود و قادر به دنبال کردن کلام و اندیشه نیست .

انفکاک عاطفی این است که عواطف بیمار ، به تدریج رو به ضعف می گذارد ، عاطفه طبیعی اش نسبت به اطرافیان نزدیک و دیگران ، کاهش یافته

، واکنشهای هیجانی مناسب نشان نمی دهد .

بیمار ممکن است از کنار احساسات و تجارب دیگران ، بدون احساس و بی ملاحظه یا سنگدلانه و بالاخره بی تفاوت بگذرد .

او به سهولت ، رنجیده خاطر می شود و سعی می کند از محیط کناره گیری کند و به طور فزاینده ای ، دچار بی احساسی می شود .

مهمترین جنبه اختلال عاطفی در اسیکزوفرنی ، ناهماهنگی عاطفی در خود اوست; به این معنا که در آنچه بیمار می گوید و می اندیشد و رفتار می کند ، هماهنگی وجود ندارد .

انفکاک رفتاری و حرکتی چنین است که سلوک و رفتار کلی بیمار ، اغلب ، ناشیانه است و رفتارش نارسا و ناهماهنگ .

بیمار ، دچار ضعف رفتاری است .

اما از نظر حرکتی نیز ممکن است گاهی شکلکهایی در صورت ، یا تکانها و حرکتهایی در بعضی قسمتهای بدن نشان دهد .

در بعضی بیماران ، فقدان واضح فعالیتهای حرکتی دیده می شود که اصطلاحاً آن را «حالتهای بی حرکتی» می نامند .

### ۳ اختلالات پارانوئیدی و هزیان

در این احوال ، بیمار توهماتِ احساسی ، لمسی و بویایی پیدا می کند و دارای هزیانهای گزند ، تعقیب و بزرگ منشی (= پارانویا) می شود .

در این وضعیت ، بیمار سعی دارد چیزهایی که در واقع از درون خود او سرچشمه می گیرد ، به دنیای بیرون از خود نسبت دهد .

برای مثال ، در هزیان خود بزرگبینی ، شخص احساس می کند از قدرتی خاص و در ارتباط با مثلاـ یک فرد قدرتمند برخوردار است و یا در هزیان نوع گزند و آسیب ، شخص گمان می کند که دیگری یا خود

او ، مورد رفتار بدخواهانه واقع شده است .

همه این اختلالات ، منشأ در درون او دارد ، اما بیمار به علت وضعیت هزیان ، آنها را در بیرون خود احساس می کند .

### ۴ ناهنجاری های ادراکی

در این وضعیت ، بیمار صدایی می شنود و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد .

علت اسیکزوفرنی :

در اسیکزوفرنی ، عوامل متعدد ، مثل عوامل ارثی ، محیطی ، استرسها ، بیماریهای جسمی و اعتیاد ممکن است نقش اساسی داشته باشند .

### رابطه اسیکزوفرنی و افسردگی

توأم بودن اسیکزوفرنی با افسردگی ، یا این که افسردگی مقدّمه اسیکزوفرنی است ، یک امر ثابت شده است .

گاهی معتقدند که اسیکزوفرنی ، زیر پوشش افسردگی مخفی می شود .

### ۲– نوروزها

واژه «نوروز» به گروهی از اختلالات هیجانی اطلاق می شود که در آنها ، علایم جسمانی و روانی ، اختلال اصلی را نشان می دهند ، اما هیچ گونه اختلال و آسیب ساختاری نداریم .

نوروز ، یک مقابله غیرتطابقی ، با اضطراب و تعارض درونی است .

اما قطع ارتباط با واقعیات ، آن طور که در بیماریهای روانی اصلی وجود دارد ، در این جا وجود ندارد .

رفتار شخص نسبت به بیرون از خود ، اختلال جدی ندارد ، اما خود را ناتوان احساس می کند .

نوروزها گاهی حاد و محوکننده و گاهی پایدار هستند .

نوروزها ، در نتیجه تضادهای روانی به وجود می آیند و می توان گفت که اختلالات نوروتیک ، نتیجه تعارض بین غریزه های فرد و اعتقادات واقعی و عمیقی است که از راه آموزش و پرورش و اخلاق و مذهب در او به وجود می آید .

نوروزها به صورت اضطراب ، واکنشهای هیستری ، وسواس ، افسردگی نوروتیکی و ترس تظاهر می کنند .

### ۳– اختلالات شخصیتی

اختلالات شخصیتی ، شامل انحرافات اجتماعی (رفتارهای ضداجتماعی) ، انحرافات اخلاقی و جنسی و اعتیادهای مختلف است .

افرادی که دارای اختلالات شخصیتی هستند ، تضادهای خود را نسبت به اجتماع ظاهر می کنند و هیچ گونه تمایلی به سرپوشی حالات درونی خود ندارند .

در اختلالات شخصیتی ، سرپیچی از مقررات و قوانین اجتماعی و زیر پا نهادن مسائل اخلاقی ، به فراوانی دیده می شود .

در این بیماری ، احساس گناه بر اختلالات و اعمال انجام شده ، وجود ندارد .

### ۴–بیماریهای روانی دوران کودکی

در ایجاد اختلالات روانی در کودکان ، مجموعه ای از عوامل روانی ، محیطی و بالاخره زیستی دخالت دارند .

کودکان مطرود ، یتیم و آنها که در خانواده و اجتماع مورد بی مهری قرار می گیرند یا آزار می بینند و همین طور کودکانی که در خانواده های از هم پاشیده و محروم از محبتهای والدین به سرمی برند ، بیشتر در معرض بیماریهای روانی هستند .

سایر عوامل ، عبارتند از :

تربیت نادرست والدین و اجتماع و ناامنیهای خانواده و اجتماع .

کودکان ، پیش از پنج سالگی ، اگر دچار بیماری روانی در اثر مسائل فوق شوند ، به صورت زیر مبتلا می شوند :

عقب ماندگی ذهنی؛ اختلالات در خواب و خوراک؛ تشنجها؛ مشکلات عاطفی؛ مشکلات رفتاری؛ فعالیت بیش از اندازه .

کودکان بیشتر از پنج ساله مسائل روانی خود را به صورتهای زیر بروز می دهند :

شکایات جسمانی غیرعضوی؛ شب ادراری؛ مشکلات گفتاری؛ امتناع از رفتن به مدرسه؛ مشکلات یادگیری؛ فرار از مدرسه ، بزه کاری و رفتارهای ضد اجتماعی .

### ۵– بیماریهای دوران سالمندی (= پیری)

اختلالات روانی ، در دوران پیری نیز از اهمیت خاصی برخوردار است که با توجه به افزایش سن متوسط مردم ، در قرن حاضر ، روز به روز اهمیت بیشتری می یابد و اختلالات روانی پیران ، بیشتر مورد توجه واقع می شود .

یکی از بیماریهای مهم دوران سالمندی ، زوال عقل یا بیماری آلزایمی است .

در بیماری آلزایمی ، زوال عقل به حدی می رسد که سلامت و سازگاری شخص را مختل می کند .

در این بیماری ، انحطاط پیشرونده حافظه ، تفکر ، شخصیت ، کندی پاسخ یا فقدان عکس

العمل به واکنشهای هیجانی و بالاخره ، کم شدن قوّه ابتکار و علاقه دیده می شود .

در بیماری آلزایمی ، اختلال حافظه ، برای وقایع نزدیک موجود است .

در این بیماری ، دشواری واضح در خواندن و جهت یابی ، در اثر پیشرفت بیشتر آن ، گونه ای زندگی نباتی یا حیوانی به وجود می آید .

### ۶– عقب ماندگی ذهنی

عقب ماندگی ذهنی ، در نتیجه توقف تکامل مغزی در زمان حاملگی ، یا حین زایمان و یا در طفولیت ، برای کودکان پیش می آید و علل آن ، علل ارثی ، ژنتیکی و مشکلات زایمان است .

عقب ماندگی ذهنی را بر اساس بهره هوشی و عملکرد اجتماعی و قابلیت آموزشی و هدایت و تربیت آنها به گروه های زیر تقسیم می کنند :

نوع خفیف ، که بهره هوشی میان ۵۰ تا ۷۰ است و بیشتر عقب ماندگان ذهنی در این دسته اند .

اینان ، آموزش پذیر هستند ، و گرچه دارای عواطف و احساسات طبیعی اند ، اما در مواقع لازم نمی توانند مواظب رفتار خود باشند .

دزدان ، روسپیان ، قاچاقچیان ، بیشتر ممکن است از این دسته باشند .

نوع متوسط و شدید ، که ضریب هوشی آنان از ۵۰ پایینتر است .

آموزش پذیری و انجام کار و مسئولیت پذیری در آنان کم است و معمولا باید تحت مراقبت دیگران باشند .

### ۷– بیماریهای روان تنی

#### بیماریهای روان تنی

در این قسمت ، به این بیماریها از دیدگاه روانشناختی می پردازیم و در مباحث دیگر کتاب ، این بیماریها را از جنبه پیشگیری یا آشنایی مورد بحث قرار داده ایم .

بیماریهای روان تنی ، شامل بیماریهای قلبی و عروقی ، تنفسی ، گوارشی ، استخوانی ، ماهیچه ای ، تناسلی ، ادراری و بالاخره ، پوششی می شوند .

## مشکلات قلبی

یکی از عوامل مهم ، اختلالت قلبی ، استرسها و فشارهای روانی است .

در موقع فشارهای روانی ، میزان زیادی هورمونهای آدرنال و دیگر هورمونهای فشار آزاد می شوند و ضربان قلب و تنفس را زیاد می کنند و رگهایی که خون را به ماهیچه می رسانند ، منبسط می شوند .

فشارهای روانی ، در دراز مدت ، موجب ترشح هورمونی به نام کاته کولاین می شوند که نوع از آن :

اپی نفرین و نوراپی نفرین ، آسیب عروق را تسریع می کنند و سرانجام مشکلات و اختلالات قلبی به وجود می آورند .

گرچه عوامل دیگری ، مثل افزایش سن ، فشار خون ، سیگار ، کلسترول ، دیابت و عدم تحرك و بالاخره ، ارث ، از زمینه های مساعد بیماریهای قلبی است ، اما استرسها از مهمترین این عواملند .

## فشار خون

گفتیم که عکس العمل بدن نسبت به استرسها و فشارهای روانی ، به طور عمده بر دستگاه قلبی و عروقی است و هیجانات طولانی ، خشم ، اضطراب ، از عوامل ثابت شده فشار خونند ، و حتی یکی از راههای درمان فشار خون ، استراحت است .

## سرطانها

فشار روانی و شخصیتی ، دو عامل مهم در بروز سرطان هایند .

فشارهای روانی طولانی ، ابراز نکردن احساسات قوی و افسردگی ، از عوامل حتمی در بروز سرطانها هستند .

## سردرد

از شایعترین شکایات بدنی ، در موارد فشارهای روانی است .

بیشتر سردردها با بیماری عضوی و جسمی مهمی همراه نیست .

گرچه بیشتر عوامل ژنتیکی و ارثی را عامل شیوع سردردها ذکر کرده اند ، اما اضطراب و فشارهای روانی طولانی و نگرانیها از عوامل انکار ناپذیر سردردها هستند .

## حساسیت و آسم

حساسیت ، یکی از اختلالات شایع است ، اما فشارهای روانی نیز ایجادکننده و هم تشدیدکننده حساسیتها هستند .

گرچه رابطه حساسیت و فشارهای روانی به صورت عامل مستقیم در ایجاد حساسیت ثابت نشده است ، اما در بیمارانی که آلرژی پوستی و ریوی دارند ، ارتباطی بین آلرژی و فشارهای روانی و زمینه های عصبی ، به صورتهای مختلف ذکر شده است .

## اختلالات گوارشی

اختلالات گوارشی ، مثل زخم معده و اثنی عشر ، دل درد ، استفراغ و اسهال و کُلیت (= ورم روده) از شکایات شایع مردم است که عوامل مختلف در بروز آنها دخالت دارند ، اما باز در این جا ، یکی از عوامل مهم ، فشارهای روانی و استرسها هستند; به خصوص که ثابت شده ، خشم و کینه توزی ، اسید معده را حتماً افزایش می دهد .

برخی نیز عقیده دارند که در فشارهای روانی ، عواملی ترشح می شوند که باعث آسیب بافتی ، در معده و اثنی عشر و روده می شوند .

## فصل چهارم : مسائل زندگی

### ۱ خانواده

در قسمت بهداشت و سلامتی ، به طور مفصل از خانواده سخن رفت .

در این قسمت ، مسائل زندگی و خانواده از دیدگاه کلّی بحث می شود .

زندگی ماشینی در عصر حاضر ، به گونه ای است که مردان خانواده ، سخت غرق در شغل خودند و بیشتر آنان فقط کار کردن را خوب می دانند ، و در حقیقت ، عمل زده هستند .

این ، باعث می شود که مسائلی از قبیل معنویات ، عبادات ، وضعیتهای فکری و عملی و زن و فرزند و ارتباط با آنان ، همه به فراموشی سپرده شود .

باید توجه داشت که اگر در زندگی امروزه ، همه ۲۴ ساعت را کار کنیم و حتی به جای ۲۴ ساعت ، ۴۸ ساعت هم کار کنیم .

برای رفاه کاذب و نیازها و آمال و آرزوهای زندگی امروزه کم است .

بنابراین ، باید مواظب باشیم که در محاسبات غلط و هواهای نفسانی و رفاه طلبیهای کاذب نیفتیم و بدانیم که این دنیا چون

آب شور است; هرچه بیشتر آن بخوریم ، عطش بیشتر می شود .

باید در شغل و کار خود متعادل باشیم و حتی الامکان ، به ابعاد دیگر زندگی نیز خوب برسیم که گفتیم ، پرداختن به نیازهای روحی و معنوی و تربیتی خود و خانواده از مهمترین وظایف ماست .

اگر خانواده و فرزندان رها شوند ، گناه بزرگی است و عواقب وخیمی در پی خواهد داشت .

زنان نیز باید مواظب باشند که مهمترین تکلیفشان اداره زندگی ، خانه و تربیت فرزند است و هماهنگ بودن با شوهر در امر زندگی; و همان طور که در بحث مربوط خانواده ذکر کردیم ، اعمال حق و پیروی از حق در خانواده معیار است و تلاش خانواده باید برای رسیدن به این مهم باشد .

## ۲ ارتباط با دیگران و هستی

### ارتباط با دیگران و هستی

انسان متعالی ، با قرب به خدا و در چارچوب بندگی ، به فضای اسمای حق و محل تجلّی اسمای خدا می رسد .

بنابراین ، او محلّ تجلّی اسمای رؤوف ، ساتر ، غفور ، عفوّ ، سلام ، کریم ، جواد و ناصر است و سرانجام ، ارتباط او با دیگران و هستی بر اساس این اسما خواهد بود .

و از طرفی ، خودش با رسیدن به اسمای علیم ، نور و حق ، بصیرت و بینشی والا و نورانی دارد و نگاهش ، نگاه باطن و دل است و می دانیم که ظاهر و سطحی را همه و حتی حیوانات هم دارند .

و مثلا او ، در نگاه به یک فرد ، مجموعه عوامل ژنتیک ، خانواده ، مدرسه ، محیط ، مذهب ، وضعیت روانی ، فرهنگ و همه را

در نظر می گیرد و بعد اظهار نظر می کند ، نه این که به ظاهر فرد و در یک برخورد مقطعی و عجولانه قضاوت کند .

### آیا در هستی بدی وجود دارد؟

این مسئله قابل بحث است و در قسمتهای دیگر کتاب از آن بحث شده است ، اما اگر بدانیم که تا چه حد ، ما ، خودمان در تعالی بینشی و توحیدی هستیم ، قضاوت ما درباره هستی و دیگران ، مسلّماً تفاوت خواهد داشت .

اگر به دریای بی نهایت الهی متصل شویم ، این دریا که کوثر است ، کمتر از زشتیها و بدیها و ظلمتها (اگر معتقد باشیم که وجود دارند) متأثر می شود تا این که وجود ما ظرف کوچکی باشد .

علی(علیه السلام) به کمیل می فرماید :

إنّ هذه القلوب أوعیه فخیرها أوعاها .

مردم ، مثل ظرفهایی هستند که بهترینشان پرظرفیت ترین آنهاست .

ظرفیتهای بزرگ ، کثافات را بهتر در خود حل می کنند ، تاظرفیت های کوچک .

و علی(علیه السلام) در جای دیگر می فرماید :

احصد الشّرّ من صدر غیرک بقلعه من صدرک .

اگر می خواهی شر را از سینه دیگران دور کنی ، از سینه خود دور کن .

نقل است که خداوند به عیسی فرمود :

«برو و بدترین مخلوق را بیاور!» عیسی چند روز تلاش کرد ، ولی چیزی نیافت تا سرانجام به سگ مرده ای برخورد بدبو و متعفن .

آن را قدری کشاند تا در راه پشیمان شد .

خطاب به خداوند عرض کرد :

«چیزی نیافتم!» خدا فرمود :

«اگر همان سگ را آورده بودی ، حتماً مورد خشم من قرار می گرفتی!»

چرخ کجرو نیست ، تو کج می بینی ای دور از حقیقت

دیگران

را گر نکو خواهی برو خود را نکو کن

آنکس که نکو گفت ، همو خود نیکو است

و آنکس که بدی گفت ، بدی سیرت او است

حال متکلم از کلامش پیدا است

از کوزه برون همان تراود که در اوست

همچنین ، در مورد همان حضرت نقل است که مردم ، سگی مرده را دیدند و بد گفتند .

عیسی سگ را دید و دندان سفید او را .

باید عینک بدبینی به هستی و دیگران را کنار نهیم و اگر هم معتقدیم که زشتی و آلودگی هست ، دستکم زشتی پذیر نباشیم و آلوده نشویم .

مواظب باشیم در مقابل بدیها و زشتیها ، کینه توزی نکنیم ، بلکه دلسوزی و هدایت کنیم و چون شمعی بسوزیم تا نورمان ، ظلمت را روشن کند و به تاریکیها نور نثار کند .

و در قرآن کریم آیاتی زیبا در این باره آمده است :

(یدْرَؤون بالحسنه السّیّئه)

بدی را با نیکی می زدایند .

(وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً)

وچون نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند ، به ملایمت پاسخ می دهند .

(وإذا مرّوا باللّغو مرّوا کراماً)

وچون بر لغو بگذرند با بزرگواری می گذرند .

(إدفع باللّتی هی أحسن السّیّئه)

بدی را با شیوه ای نیکو دفع کن .

و سرانجام ، در برابر بلایا و مشکلات هستی و زندگی ، مواظب باشیم که اصل ، قرب خداست .

پاره کردی وسوسه باشی دلاگر طرب را بازدانی از بلاو به هر حال ، در نعمت ، شاکر و در مشکلات ، صابر باشیم .

ذکر دو داستان در این جا خالی از لطف نیست .

در داستان آموزنده بینوایان می خوانیم که بعد از این که دزد به خانه کشیش

دستبرد زد و پایه های نقره ای را دزدید و بعد توسط پلیس به دام افتاد ، او را نزد کشیش آوردند و در مورد پایه های نقره ای پرسیدند .

کشیش گفت :

«من ، خود ، پایه ها را به او دادم . »

در این برخورد کریمانه ، دزد ، تحت تأثیر کرامت کشیش ، تبدیل به یک انسان متعالی شد .

داستان دوم ، مربوط به دکتر نجیب محفوظ ، نویسنده مصری است .

در این کتاب سه داستان هست .

داستان مورد نظر ما ، عکس داستان بینوایان است .

مردی را مثال می زند که همسری انتخاب کرده که با او ناسازگار است .

او را طلاق می دهد و بعد شب در منزل به هنگام خواب ، مشاهده می کند که دزدی از دیوار بالا آمده .

او را با اسلحه می کشد .

بعد به جنوب قاهره می رود و با سه نفر درگیر می شود .

آنان را نیز می کشد و خود نیز کشته می شود .

در داستان اوّل ، گذشت و ایثار و نگاه با دلسوزی به بدیها مطرح شده و نتیجه اش احیای انسان است .

در داستان دوم ، کینه جویی و انتقام و گذشت نکردن و نتیجه اش ، هلاکت فرد و دیگران می شود .

اصولا خوبی هنگامی معنا می دهد که بدی در کار باشد .

خوبی در برابر بدی ، شکل می گیرد .

ابن سینا می گوید :

انسانهای متعالی ، به مردمی که فکر می کند از نظر رشد و کمال دچار مشکل هستند ، یا در زندگی مشکلات دارند ، با چشم کینه و انزجار و تنفّر نگاه نمی کند ،

بلکه با دلسوزی و ترحم با آنان برخورد می کنـد و همین است روش انسانِ خـدا ، که وجودش از خـدا پر شده و در او از کینه خبری نیست .

### توجه دقیق به افراد

هر چند نکات فوق همگی پذیرفته است ، اما باید توجه داشت که اصولا افراد سه دسته اند :

اوّلا آنان که باطن ندارند ، اما در ظاهر اهل ادعایند;ثانیاً آنان که نه باطن دارند و نه ظاهر و در ظاهر و باطن دچار مشکلند .

ثالثاً آنان که باطنی پیراسـته و مرتبط با خـدا دارنـد و اهل ادعا نیسـتند ، و اگر هم در ظاهر چیزی دارنـد ، «از کوزه همان برون تراود که در او است . »

ما باید مواظب باشیم که افراد دسته سوم را پیدا کنیم و بیشتر با آنان انس گیریم .

کهربا دارند چون پیدا کنند

کاه هستی تو را شیدا کنند

### توجه دقیق به خود

در روایات آمده است که خداوند به عیسی فرمود :

«اوّل خود را موعظه کن; اگر سود بردی ، دیگران را موعظه کن . »

یعنی در حقیقت ، ما نباید واعظ غیر باشیم .

همین است که در قرآن کریم داریم :

(أتأمرون النّاس بالبرّ وتنسون أنفسكم)

و حضرت علی(علیه السلام)می فرماید :

«مردم! به خدا قسم ، شما را به هیچ طاعتی ترغیب نمی کنم ، مگر این که خودم در عمل بر شما پیشی گرفته ام . »

و اگر ما ، ابتدا به خود بپردازیم و به عیبهای خود بپردازیم :

امتحان کردی چو خود را ای فلان

فارغ آیی ز امتحان دیگران

اگر انسان ، دقیقاً مراقب خود باشد ، می بیند که خود کاملا ناقص است و برای رسیدن به کمال ، راهی طولانی در پیش دارد .

هر کسی گر عیب خود دیدی ز پیش

کی بدی فارغ از اصلاح خویش

غافلند این خلق و از خود بی خبر

لاجرم گویند عیب یکدگر

و برای آنان که در

منِ مجازی (صورتها و ظاهرها و نمایشها) هستند :

من نبینم روی خود ای شمس من

من ببینم روی تو تو روی من

که همان نگاه شیر در آب چاه است .

خود را ندید ، تصویر ذهن خود را (منیّتها ، غرورها و خودِ ناخود) و بر آن پرید و در چاه آب هلاک شد .

اما اولیای خدا :

آن کسی که او ببیند روی خویش

نور او از نور خلقانست بیش

یعنی همان منِ اصلی ، حاکم است که نور خدایی دارد و همه چیز را درست میبیند .

### توجه افراد به ما

بایـد مواظب باشـیم که اگر دیگران به مـا توجه دارنـد ، آیا منافعشان چنین ایجاب می کنـد ، یا از روی حقیقت ، به ما نزدیک می شوند .

لـذا بایـد همیشه در حـدّ تکلیف الهی خود عمل کنیم و مراقب باشـیم که «در پی ردّ و قبول عامه خود را خر مکن» و بالاخره ، برای مردم خود را به حرام نیندازیم و به قیمت اصلاح دیگران ، خود را خراب نکنیم .

این دغلدوستان که می بینی

مگسانند گرد شیرینی

تا زمانی که هست می نوشند

همچو زنبور بر تو می شورند

تا زمانی که ره خراب شود

کیسه چون کاسه رباب شود

ترک یاری کنند و دلداری

## تکلیف ما چیست؟

در ارتباط با مردم و دیگران و هستی ، باید به تکلیف الهی خود عمل کنیم .

هنگامی به این طرز تفکر رسیدیم که بر ما فقط تکلیف الهی ماست ، با دیگران ، با منطق و شرع و عقل برخورد می کنیم و در چارچوب بینش الهی که «نور حق ، بر نور حس ، تزیین شود . »

اما این را نیز می دانیم که دیگران ممکن است حق را قبول نکنند و این نباید باعث شود که ما به حق (=تکلیف الهی) ، عمل نکنیم ، یا در پیروی از حق دچار تزلزل شویم .

برخی افراد ممکن است به غیر حق توجه کنند ، ما باید در امر توجه برخی به غیر حق ، در چارچوب خوب عمل کردن به تکلیف ، همچنان ثابت قدم باشیم و خود را چون شمعی فراروی آنان قرار دهیم ، اما اگر آنان نخواستند در نور باشند و به راه تاریکی و ظلمت

رفتند ، ما دچار مشکل نشویم که همیشه نتیجه ، فرع بر تکلیف است .

پس مواظب باش که :

گاو را باور کنند بهر خدایی عامیان

نوح را باور ندارند از پی پیغمبران

عاشق پیغمبرانی ره سپر

طعنه خلقان هم بادی شمر

آن بزرگانی که ره طی کرده اند

گوش بر بانک سگان کی داده اند

اما در عین همه هوشیاری ، که در ارتباط با دیگران داریم ، مواظب باشیم که اصل همه خلقت ، بر اساس عشق و محبت است و محبت ، دوای همه مشکلات است :

از محبت تلخها شیرین شود

از محبت مسها زرین شود

از محبت دردها صافی شود

از محبت دردها شافی شود

این محبت هم نتیجه دانش است

کی گزافه بر چنین تختی نشست

مواظب باشیم که به خلق خدا ، محبت کنیم ، که خواجه عبدالله انصاری گوید :

«بدی را بدی کردن ، کار سگان است; خوبی را خوبی کردن ، هنری نیست; و اما بدی را خوبی کردن ، کار خواجه عبدالله انصاری است . »

## ۳ مال و رزق

### انواع رزق

### الف رزق تن و نفس

این رزق ، غرایز و داراییها و مقامهای دنیاست ، و این نوع رزقها تا جایی که منطقی و شرعی و ابزار بندگی اند ، بسیار مطلوبند ، اما اگر هدف گردند و اگر حجاب میان ما و خدا شوند و اگر خود را در آنها گم کنیم ، دیگر ضد ارزش می شوند و همیشه باید مواظب باشیم که اینها ، ابزاری برای هدف اعلای حیات ما هستند .

باید هشیار باشیم که مال و مقام و دارایی این دنیا ، اعتباری است و روزی از دست ما گرفته می شود .

پس مواظب باشیم که باعث آبادانی آخرت شوند ، و هر چه

از مـال و مقـام و دارایی این دنیـا بـاعث آبـادانی آخرت مـا شود ، برای ما مانـده است و غیر از آن ، دیگر پز است و نمایش و ظاهر و اگر سرمایه ما هستند ، سرمایه موقتی اند و باید بدانیم که رزق تن و نفس ، حلاوتی در حد تن و نفس دارد .

## ب رزق جان

این رزق ، رزق کریم است .

هر چه بندگی ما قویتر و ارتباط ما با خدا بیشتر شود ، از رزق کریم برخوردار می شویم که آن ، حلاوت جان ماست .

روزی آن باشـد که روزیم آن بودای خوشا آن روز و روزی ای خوشانکته مهم این است که رزق آن است که از آن بهره مند می شویم ، نه آن که داریم .

پس ، باید بدانیم که نیروی خود را صرف چه می کنیم و مواظب توزیع این نیرو هم باشیم .

چقدر از نیرو را برای رسیدن به رزق تن و نفس صـرف کنیم که فرع است و موقتی و چقدر را صـرف رزق جان می کنیم که اصل است و سرمایه همیشگی ما .

برای روشن شدن بیشتر مطلب ، سه مثال از قرآن کریم می آوریم :

ماجرای اوّل ، در سوره قصص ، آیه ۷۶ است .

به جریان قارون اشاره می کند که او ایمانی محکم نداشته و با ثروت عظیمی که داشته ، خود را در آن ثروت گم می کند .

خداوند در آیه ۷۷ می فرماید :

(وابتغ فیما اتیک الله الدّار الآخره ولا تنس نصیبک من الدّنیا)

و با آنچه خدایت داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن .

دراین

آیه ، که تجسم همه اهداف دارایی های این دنیاست ، می فرماید :

در آنچه خدا ، به تو داده ، آخرت را بجوی و سهم خود را در این دنیا فراموش نکن .

نتیجه این داستان این که :

اوّلا در این دنیا آنچه از مال و رزق به تو داده اند ، اعتباری است و با آن ، آخرت خود را آباد کن؛ و ثانیاً بهره خود را بردار؛ بهره این دنیا و آن دنیا ، هر دو را .

به هر حال ، مال و ثروت قارون ، حجاب بین او و خدا شد و در نتیجه ، خود و ثروتش در زمین فرو رفتند .

و همین است که علی(علیه السلام) می فرماید :

إتّقوا سکرات النّعمه .

بپرهیزید از مستیهای نعمت .

داستان دوم ، ماجرای فرعون است که پادشاهی بزرگ بود و ثروتی فراوان و مقامی والا داشت ، اما مغرور شد و او و لشکریانش ، در دریا غرق شدند .

ماجرای سوم ، که در سوره عبس آمده از این سخن می گوید که کوری خدمت حضرت رسول رسیده بود (روشن دل نابینا) و در همین هنگام ، سران و بزرگانی از اعراب (صاحبان مال و مقام) خدمت حضرت رسیدند .

حضرت ، به ظاهر ، توجه بیشتری به آنان معطوف داشت و نظرش از آن شخص کور ، معطوف به آنان شد که مورد خطاب خداوند قرار گرفت که :

احمدا نزد خدا این یک ضریر

بهتر از صد قیصر است و صد وزیر

احمدا اینجا ندارد مال سود

سینه باید پر زعشق و درد و سوز

خداوند به رسول گرامی خود می فرماید :

به ارزشها توجه کن ، نه

به ظواهر ، که البته حضرت رسول به این امر توجه داشته ، و این پیامی است برای همه و اتفاقاً در ادامه سوره می فرماید :

(فلینظر الإنسان إلی طعامه)

پس انسان باید به خوراک خود بنگرد .

که معنای ظاهری آن ، رزق تن و نفس است و معنای باطناش رزق جان و رزق کریم .

نتیجه این که مال و مقام دنیا خوب است ، اما به شرطی که برای پُز دادن و نمایش و فقط صرف جمع کردن نباشد و همین است که حضرت علی(علیه السلام) می فرماید :

«در طلب معیشت خود بکوش ، اما خزانه دار غیر مباش . »

البته ، واضح است که انسان باید به فکر خود و فرزندان و تأمین زندگی باشد و اینها همه کاملاـ مطلوب است و تلاش و کوشش در این راه ، خود عبادت است .

اما باید مواظب ، حلال و حرامها باشیم و از هرگونه اسراف و تبذیر خودداری کنیم و هدفمان جمع آوری صرف نباشد ، بهره خود و دیگران را در مال و مقام دارایی خود فراموش نکنیم و در حسابرسی کارهای مادی ، دقیق باشیم ، خمس و زکات مال را به موقع بدهیم ، انفاق کنیم ، به دیگران خیر برسانیم و مال خود را در زمان زندگی خود بین وارثان تقسیم کنیم که این خود ، نوعی انفاق است و در این تقسیم ، برای امور عام المنفعه و خیر نیز جهت باقیات و صالحات خود ، سهمی قائل شویم و سرانجام ، مواظب باشیم که حلاوت اصلی ، حلاوت جان ما و رزق جان ماست که :

(یسقون من رحیق مختوم

ختامه مسک)

از بادهای مُهر شده نوشاینده شوند; مُهر آن مشک است .

مواظب باشیم که به مستی های دروغین و سراب مانند ، خود را مشغول نکنیم و فریب ندهیم .

باده خاک آلودتان مجبون کندصاف اگر آمد ندانم چون کندو بالاخره ، مواظب باشیم که خداوند ، مال و مقام و دارایی را به همه می دهد ، به پاکان و ناپاکان هر دو ، اما رزق کریم و حلاوت جان را فقط به پاکان و اولیای خود می دهد و آگاه باشیم که آنچه در رابطه با بندگی ماست ، پایه اش در وجود ما و سرمایه اصلی ماست ، و هر چه در رابطه با غیربندگی است ، پایه اش در غیر ماست و این سرمایه همیشگی ما نیست ، و اعتباری است و مواظب باشیم که به آن خیلی دل نبندیم .

همیشه میزان هویت ما ، در ارتباط با میزان ارتباط ما با خدای ما (بندگی) است ، نه هویت خود را در الفاظ و مال و دارایی های دنیا بدانیم که آنها ابزاری هستند که اگر در راه قرب ما به خدا به کار روند ، به ما بهره رسانیده اند و خیرند و در غیر این صورت ، می توانند برای ما شرّ باشند .

### ۴ غم و شادی

انسان متعالی ، که به مقامات عالیه می رسد ، فوق غم و شادیهای این دنیا به سر می برد; چرا که فوق این دنیا به سر می برد .

او همه چیز را در ارتباط با خدا و در مرتبه بندگی می بیند و در این چارچوب خیلی از تعبیرات و دیدگاه های او در این

دنیا ، متعادل می شود (خویش را تعدیل کن ، عشق و نظر) و او به باغ سبز عشق می رسد که :

باغ سبز عشق کویی منتها است

جز غم و شادی در او بس میوه ها است

از غم و شادی نباشد جوش ما

وز خیال و وهم نبود هوش ما

حالتی دیگر بود ، کان نادر است

تو مشو غافل که حق بس نادر است

اگر در دل انسان متعالی ، حزنی هست ، حزن دوری از خداست و حزن ، هجران است ، و اگر حزنی هست ، حزن این است که در برابر خداوند قهار ، جبار و عادل چه می کند ، و به عبارت دیگر ، حزن او ، حزن درگیری با خود و دیگران ، برای تعالی بیشتر و بندگی و قرب بیشتر است ، و می خواهد در این راه ، خود و دیگران را زلالتر کند .

بنابراین ، کدورت پیرائی او را رنج می دهد ، نه کدورت افزائی .

و نه اسارتهای دنیوی او را رنج می دهد ، که تلاش بر سر برداشتن حجابها ، او را بشاش و میرحال و میراحوال می کند .

در حقیقت ، حزن او ناشی از نشناختن خویش نیست ، بلکه ناشی از شناخت خویش است .

بر نمد چوبی که آن را مرد زد

بر نمد آن را نزد بر مرد زد

انسان ، به وسعت همه هستی است .

(هست او ، همه هستی است ، ماسوی الله . ) و در مقام بدنی ، من روحی است و در مقام والای خود ، روح است .

حال اگر او به غیر خدا نظر کند ، در این

محـدودیت ، مطلوب خود را از دست می دهـد و نامحدودی ، محدود را طلب کرده ، در حالی که طلب مطلوب او ، نامحدود مطلق است و چنین کیفیتی ، ریشه همه نابسامانی های او و همه حزنهای اوست ، اما در طلب نامحـدود مطلق باشد ، همه ابتهاج و حلاوت جان است .

جمله بی قراریت از طلب قرار تو ست

عاشق بی قرار شو تا که قرار آیدت

همین احساس ، که می بینیم بی نهایت خود را در غیر آن محدود کرده ایم ، رنج و عذاب است .

اگر همه دنیا را هم داشته باشیم و به دنیا دل بسته باشیم ، باز مشکل و غم داریم و اگر خدا را داریم ، غم نداریم .

عاشقان را شادمانی و غم او است

دستمزد و اجرت خدمت هم او است

راه لذت از درون دان نی برون

ابلهی دان جاستی از قصر و حصون

آن یکی در کنج زندان مست و شاد

و آن دگر در باغ ، ترش و بی مراد

بایـد متصـل به خود شوی که او متصـل به همه بی نهایتهـاست ، به بیرون از خود ، دل نبنـد ، و من مجازی هم ، خود ناخود تو است .

ویسه و معشوق هم در جان تو است

این برونی ها هم آفات تو است

و آن که در غم و شادیهای معمولی ، زندگی خود را رقم می زند ، او انسان خدا نیست .

هر که او بسته غم و خنده بود

او بدین دو عاریت زنده بود

و خلاصه ، انسانِ خدا ، همه چیز را از دید خدا می بیند و مشکلات و خوشی های این دنیا را موقتی و

اعتباری می داند و در نعمات ، شکر نعمت و در مشکلات ، اجر صبر را طلب می کند و همه چیز را در این دنیا در تدبیر حکیم مدبر می داند و آگاه است که غم و شادیهای این دنیا ، موقتی است و ارتباط با خدا ، سرمایه همیشگی ماست و در نهایت ، به مقام صبر و بالاتر از آن ، به مقام رضا می رسد .

گرچه گردآلود فقرم شرم باد از همتم

گر به آب چشمه خورشید دامن تر کنم

عاشقان را گر در آتش می پسندد لطف دوست

تنگ چشمم گر نظر در چشمه کوثر کنم

و بالاخره ، حال که همه چیز را در تدبیر حکیم مدبر می داند ، می گوید :

هر چه آن سلطان کند ، شیرین کند .

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جدای عجب من عاشق این هر دو ضدو همین است که می گویند حضرت زینب(علیها السلام) در جلسه یزید فرمود :

«وما رأیت إلاّ یجمی . »

و این ، در حالی بود که در جلسه یزید جز زشتی چیزی نبود ، اما زینب(علیها السلام)پایان تکلیف الهی عاشورا و امام حسین و اهل بیت و اصحاب را درست می دید و تدبیر حکیم مدبر را درست می دید و لذا حق را می دید و حق زیباست .

## ۵ آزمایشهای دنیایی

### آزمایشهای دنیایی

در آیه دوم سوره مبارکه مُلک ، خداوند می فرماید :

(یالّذی خلق الموت والحیوه لیبلوکم أیّکم أحسن عم)

همان که مرگ و زندگی را پدید آورد تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارترید .

و سپس می فرماید :

برای امتحان شما ، تا شما را بیازماییم ، که کدام یک عمل بهتری

دارید .

بنابراین ، معلوم می شود که همه لحظات زندگی ما امتحان است .

عالم اوّل جهان امتحان

عالم ثانی جزای این و آن

و در سوره عنکبوت ، آیه دوم ، می فرماید :

(أحسب النّاس أن یترکوا أن یقولوا آمنّا وهم لا یفتنون)

آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم ، رها می شوند و مورد آزمایش قرار نمی گیرند؟

و بالاخره در سوره توبه ، آیه ۱۲۶ ، می فرماید :

(أولایرون أنّهم یفتنون فی کلّ عام مرّه أو مرّتین)

آیا نمی بینند که آنان در هر سال یک یا دو بار آزموده می شوند؟

گفت یزدان از ولادت تا به حین

یفتنون کلّ عام مرّتین

امتحان بر امتحان است ای پسر

هین به کمتر امتحان ، خود را مخر

ز امتحانات قضا ایمن مباش

هان ز رسوائی بترس ای خواجه تاش

و خلاصه این که همیشه همه مردم ، در حال امتحان هستند .

ما باید در سعدی و نحسی ، معنا و اثر را بنگریم ، نه ظاهر و صورت را .

و در قرآن کریم از نمونه بارز این نگرش ، داستان موسی و خضر است که چهره ظاهری حوادث ، موسی را دچار تردید و تزلزل می کرد ، اما خضر که چهره اصلی و معنا و اثر را می دید ، مشکلی نداشت .

اعتراضی که به زشتیها و مشکلات این دنیا می گیریم ، همان اعتراضی است که ملائک ، در آیه ۳۰ به بعد در سوره بقره ، در ارتباط با انسان داشتند که (أتجعل فیها من یفسد فیها ویسفک الدّماء)

، اما خداوند می فرماید :

(إنّی أعلم ما لا تعلمون)

و حتی در آیات بعدی ، به دنبال این اعتراض

، می فرماید :

(اُسجدوا لآدم)

یعنی نه تنها این اعتراض شما درست نیست ، بلکه به این انسان سجده کنید .

بنـابراین ، معلوم می شود که اگر ما نکته ای را نمی دانیم ، بایـد بـدانیم که علم ما نارساست و از طرفی ، امور دنیا و تـدبیر این دنیا در دست مدبّر حکیم است و امور این دنیا ، در تدبیر اوست ، و هر چه در تدبیر و تقدیر اوست ، صواب است .

خداوند ، در قرآن کریم می فرماید :

عده ای از مردم آنچه را نمی دانند ، تکذیب می کنند :

(کذِّبوا بما لم یحیطوا) .

نقش کژ مژ دیدم اندر آب و گل

چون ملائک اعتراضی کرد دل

اما باید بدانیم که :

نیست در دایره یک نکته خلاف از کم و بیش

که من این مسأله بی چون و چرا می دانم

بیشترین کژیهای عالم خارج ، کژی نیست ، کژ فهمی ماست .

نتیجه این که ، با توضیحات فوق مشخص می شود که اوّلا ، ما همیشه در حال محک زدن هستیم ، و ثانیاً ، نبایـد در صورتها نگاه نکنیم ، بلکه باید در اثر و معنا نگاه کنیم و ثالثاً ، امور بیرونی ما نشانه ادبار و اقبال ما نیستند و مواظب باشیم که در نعمت ، شکر نعمت و در مشکلات ، اجر صبر را در نظر داشته باشیم ، و چون در هر حال نظرمان ، قرب به خداست :

رحمتی دان امتحان تلخ را

نعمتی دان ملک مرو و بلخ را

آن براهیم از تلف نگریخت ماند

این براهیم از شرف بگریخت راند

این نسوزد آن بسوزد ای عجب

نعل معکوس است در راه طلب

جان کلام این

که ، امتحانات تلخی که در زندگی ما پیش می آید ، از رحمت حق است; در صورتی که ملک و مقام این دنیا ، می تواند باعث شود که به علت فرو رفتن در آنها ، نقمت و نکبت نصیب ما شود و ما را از خدا دور کند و اگر خود نیز در فضای اسم مدبّر قرار گیریم ، به یقین می رسیم و در یقین ، که خود ، علت و ایجاد است ، بینش ما اصلاح می شود ، توقعات ما کمتر می شوند و به مقام صبر و بالاتر از آن ، رضا می رسیم و صبر و رضا ، زاییده مقام یقینند .

و بالاخره ، به مرتبه آخر این مطلب برسیم که تکلیف الهی ما چیست و فقط مواظب باشیم که تکلیف الهی خود را درست انجام دهیم .

باید در مکروهات ، صبر داشته باشیم و در سختی ها و آزمایشهای این دنیا ، صبر و بالاتر از آن ، مقام رضا داشته باشیم که در درون ، باعث اضطراب و در برون ، باعث گله و شکایت ما نشود .

در تقدیر الهی ، جبر و اختیار هم هست; یعنی اختیار ، از اجزای تقدیر است .

هر چه انسان به مدد عقل در عالم انجام دهد ، خود جزو تقدیر الهی است .

سرکشی در برابر تقدیر الهی ، آدمی را به آتش غیر الهی خواهد سوزاند .

سرکش مشو که چون شمع از غیرتت بسوزد

دلبر که در کف او موم است سنگ خارا

اگر به تکلیف خود درست پی بریم و آن را درست انجام دهیم ، دیگر جبر و اختیار

برای ما حل شده است; چرا که همه وظیفه ما تکلیف ماست ، که آن را پروردگار ما برای ما مقدّر کرده ، و در آن چارچوب عمل کردن ، اختیار ماست ، و اختیار این نیست که آدمی بخواهد یا بتواند نظم و حصارهای نهایی دنیا و تاریخ و تکوین را برهم زند; بلکه اختیار این است که در چارچوب تکلیف ، وظیفه خود را انجام دهیم یا ندهیم و در چارچوب همین بحث است که توکل ، مددرسانی است .

توکل ، یعنی خدای مدبر را وکیل خود و پناه خود بدانیم و خود را به دست او بسپاریم و به خصوص در حالی که در تکلیف خود کوشاییم ، اموری را نیز که تدبیرش از عهده ما خارج است ، به خدا بسپاریم و همین است که علی(علیه السلام)می فرماید :

مالک موت ، مالک حیات نیز هست ، آن که می آفریند ، همان است که می میراند ، آن که فانی می کند ، همان است که دوباره بازمی گرداند و آن که مبتلا می کند ، همان است که عافیت می بخشد .

ابراهیم خلیل ، با آتش و ابراهیم ادهم با مینا امتحان می شوند .

شگفتا که ابراهیم خلیل ، در آتش نمی سوزد و ابراهیم ادهم در آتشِ عشق می سوزد .

هر دو در طلب پروردگار و در امتحانات او موفق می شوند .

و بالاخره خداوند در قرآن کریم می فرماید :

(ولنبلونّكم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثّمرات وبشّر الصّابرين الّذين إذا أصابتهم مصيبةٌ قالوا إنّا للّه وإنّا إليه راجعون)

و قطعاً شما را به چیزی از قبیل

ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جانها و محصولات می آزماییم ، و مژده ده شکیبایان را; همان کسانی که چون مصیبتی به آنان برسد گویند :

ما از آنِ خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم .

بنابراین ، همیشه در بوته آزمایشیم و نسبت به هستی و قوانین آن و مسائل درونی خود ، آزموده می شویم .

علت این آزمایش ، محک زده شدن جوهر وجودی ماست و این را هم بدانیم که امور بیرونی ، نشانه اقبال یا ادبار ما نیستند و باید آنچنان در درون ، خود را دریا گونه به همه دریاهای وجود متصل کنیم که گویی همه دنیا را در وجود خود احساس می کنیم و هرگز احساس نکنیم که دنیا بر ما هجوم آورده و یا هرگز احساس نکنیم که دنیا می تواند بر ما هجوم آورد .

قهر را از لطف داند هر کسی

خواه نادان خواه دانا ، هر کسی

لیک لطفی گشته در قهری نهان

یا که قهری در دل لطفی روان

کم کسی داند مگر ربانئی

کش بود در دل محک جانئی

در ادامه بحث آزمایشهای این دنیا به دو بحث زیر که در امر آزمایش الهی ، مشکل پیدا می کنیم ، اشاره می شود :

### مقدّرات پروردگار

بایستی نظام عالم را بشناسیم و تدبیر را از آنِ خداوند ، که او مدبّر حکیم است ، بدانیم .

بر همین اساس است که امور دنیا ، یعنی عافیتها و بلاها نیز رقم می خورد و سرانجام آن نیز جزای معاد و یک رشته اموری است که همه را نمی دانیم و لذا زبان حال ما این است که :

أللّهم فاجعل

نفسی مطمئنّه بقدرک وراضیاً بقضائک .

## شرور

معمولا در ذهن انسان ، چراهایی وجود دارنـد که مثلا چرا شـرّ هست ، چرا بـدی هست ، و بالاخره چرا زشتیها وجود دارنـد یا چرا بیماریهای صعب العلاج وجود دارند .

در پاسخ باید گفت :

۱ نظریه حکمـا بر این است که خـالق ، مخلوق را به وجود می آورد و این خیر است ، امـا مخلوق ممکن است شـرّ را به وجود آورد :

(ما أصابک من حسنه فمن الله وما أصابک من سیّئه فمن نفسک)

هر چه از خوبیها به تو می رسد از جانب خداست و آنچه از بدی به تو می رسد از جانب تو است .

امّا نکته مهم این است که به وجود آمدن شرّ ، که در دایره اختیار بشر است ، از تقدیرات این عالم است .

۲ حد عقل و علم ما ، در برخورد با امور محدود است .

بنـابراین ، پی نبردن به اسـباب و علـل ممکن است در توان علمی و عقلی مـا نباشـد ، و از طرفی ، ممکن است مـا به صورتها و ظواهر نگـاه کنیم ، و مثـال خوب این امر ، همـان برخورد موسـی و خضـر است و به هر حال ، مواظب باشـیم که چهره ظاهر و چهره باطن قضایا و امور ، ممکن است با هم فرق داشته باشند .

۱۳گر معتقد باشیم که زشتیها وجود دارند ، پس باید مواظب باشیم که زشتی پذیر نباشیم .

۴ از مشکلات و بدیها به خدا پناه ببریم :

(قل أعوذ بربّ الفلق من شرّ ما خلق ومن شرّ غاسق إذا وقب)

بگو :

پناه می برم به

پروردگار سپیده دم از شرّ آنچه آفریده و از شرّ تاریکی چون فراگیرد .

۵ بدانیم که دنیا بر اساس تضادها و نقصان ها بنا شده است و این تقدیر خدا در آفرینش بوده است .

انسان در این تضادها محک زده می شود ، اما بدانیم که در عین این تضاد ، روح واحدی بر هستی حاکم است ، و در عین این تضاد ، جهت واحدی در هستی دنبال می شود و مدبّری عادل و حکیم بر آن ناظر است .

روز و شب ، ظاهر دو ضد و دشمن اند

لیک هر دو یک حقیقت می کنند

و لـذا بـا توجه به عالم آخرت و عالم ثواب و جزا ، که عالم پایـدار و همیشـگی است و عالم موقت دنیا ، همیشه به نهایت امور توجه داشته باشیم ، و در سعدی و نحسی عالم ، معنا و اثر را بنگریم ، نه ظاهر و صورت را .

البته ، در این جا از شروری که در اثر نامتعادل استفاده کردن از نفس و تن (نفسانیّات ، وهم ، خیال و غرایز) به وجود می آیند و ما ، در برابر عکس العمل طبیعی آنها قرار می گیریم ، بحث نمی شود ، که آنها حسابشان جداست و همان گناهان ما هستند که در برابر جزا و عقاب و اثرات آنها قرار می گیریم و حتماً دامن ما را خواهند گرفت و این یک امر بدیهی و روشن است .

نهـایت این که دنیـا بـا تـدبیر خـدایی ، نعمتهایی دارد و خالی از تعارض نیست ، اما انسان بایـد با تکلیف الهی خود ، با امور و قضایا

برخورد کند و اگر تکلیف را درست انجام می دهد ، باید دلش قرص و محکم باشد و مابقی امور را به مدبّر و فاعل اصلی بسپارد و معتقد باشد که ابزار ، باید باعث رسیدن انسان به خدا شود .

این ابزار ، صورتهایی مختلف دارند ، ولی به هر حال ، ابزاری موقتی اند .

فقط در هر حال ، باید مواظب باشیم که ارتباط با خدا را حفظ کنیم و همین است که علی(علیه السلام)می فرماید :

چنگ در بندگی کسی بزن که تو را آفریده و روزی می دهد و درست کرده است .

پس ، بندگی کن و میل تو با او باشد و تنها از او بیم و ترس داشته باش .

## ۶ شغل

### انتخاب شغل

باید سعی کنیم شغلهایی را برگزینیم که بهره بیشتری برای جامعه داشته باشند و علاقه خود را در انتخاب شغل ، بر اساس نیاز جامعه و تواناییهای خودمان تعیین کنیم .

مواظب باشیم که علاقه های کاذب و صوری و موقتی در کار نباشد .

شغلهای تولیدی و محوری و زیربنایی ، که در آنها خلاّقیت و ابداع و نوآوری نیز باشد ، البته ارجحند ، و حتی الامکان شغلهای مجازی را انتخاب نکنیم و سرانجام ، به شغلهای بپردازیم که به مرور زمان ، رشد و تعالی خود شغل و رشد و تعالی خود ما را در پی داشته باشند .

بدینسان ، شغل انسان ، همیشه جذّابیت خود را حفظ می کند .

### شغل; به عنوان یک تکلیف

آگاه باشیم که شغل ، نمایش و پُز هویت ما نیست .

گمان نبریم که شغل ما ، خودِ ماست ، بلکه هویت ما در بندگی است ، و در نتیجه فکر نکنیم که اگر فلان شغل یا مقام را نداشتیم ، خود ما هم نیستیم .

اگر موضع ما نسبت به شغلمان ، حالت شغل پرستی و هدف به خود گیرد ، این نوعی شرک است و می تواند مقدّمه سقوط باشد .

شغل را به عنوان یک تکلیف الهی قلمداد کنیم .

از طرفی دیگر ، مواظب باشیم که شغل یک تکلیف صوری و پایاپای نباشد; یعنی مثلاـ نگوییم اینقدر حقوق می گیریم ، اینقدر هم کار می کنیم ، و علاقه مندی و تلاش خود را تابع میزان حقوق قرار دهیم ، بلکه در چارچوب تعهدی که داریم و بدان سبب شغل را قبول کرده ایم ، به تعهد خود به نحو احسن وفادار

باشیم ، و خلاصه این که شغل ، ابزار است; ابزاری برای بندگی .

هر چه شغل بیشتر در راه بندگی به کار گرفته شود ، ارزشی بیشتر دارد .

### مشغله زیاد

حتی الامکان بکوشیم در شغل خود ، یک بُعدی و عمل زده نشویم و بدانیم که جز شغل ، اموری دیگر نیز هست; مثل امور خانواده ، امور عبادی ، مطالعه ، استراحت و سایر ابعاد زندگی ، که به آنها نیز باید رسید .

هر چیز به جای خویش نیکو است .

مواظب باشیم که یک شغل بیشتر نداشته باشیم ، اشخاصی که دارای چند شغل هستند ، به علت عدم کشش و توانایی ، حتماً در بعضی از آنها ، دچار کم کاری ، گناه و بدکاری می شوند .

حتی الامکان سعی کنیم از ۲۴ ساعت ، ۸ ساعت بیشتر کار نکنیم و مابقی را به امور دیگر زندگی بپردازیم .

و همین است که علی(علیه السلام) می فرماید :

اگر می خواهید برسید ، در امور خود تخفیف دهید .

### علاقه مندی به کار

چنان که گفتیم ، شغل ، تکلیف ماست ، و باید آن را تکلیف الهی خود قلمداد کنیم ، اخلاقاً و شرعاً و قانوناً ، این مسئولیت خود را درست انجام دهیم و بهانه هایی مثل میزان حقوق ، نارضایتی از مافوق و ناراحتیهای شخصی ، باعث نشود که به کم کاری یا بدکاری مبتلا شویم .

بدانیم که شغل ، امانتی است که باید برایش امانتداری خوب باشیم و بدانیم که خدا ، ناظر بر کار ماست .

### تقسیم کار روزانه

سعی کنیم در شب و روز کارهایمان را تقسیم کنیم و برنامه ریزی روزانه داشته باشیم ، و حداکثر ۸ ساعت کار کنیم و ساعاتی را به عبادت ، ساعاتی را به مطالعه ، و بالاخره ساعاتی را برای استراحت در نظر بگیریم .

### بازنشستگی

بازنشستگی از مواهبی است که باید قدر آن را بشناسیم و از این پیش آمد عبرت آموز استقبال کنیم و بدانیم که (تلک الأیّام نداولها بین النّاس)

و بدانیم که هر کس ، در این دنیا فرصتی دارد ، و این زحمت برای رسیدن به خدا ، در چارچوب بندگی است ، و این فرصت

، تمام شدنی است ، اما مهم این است که بهره درست از این فرصت را نصیب خود کنیم .

با این مقدمه ، باید حواس ما جمع باشد که بازنشستگی را به انگیزه های کاذب دنیایی و توجیه های کاذب مادی ، آغاز تلاش دنیایی خود به حساب نیاوریم و خود را به آب و آتش و حلال و حرام نینـدازیم ، بلکه با قدری تأمل و تفکر و قناعت و توکل ، امور را به دست خدا بسپاریم و در بازنشستگی ، به فکر تصفیه و تزکیه و عبادت و آرامش بیشتر باشیم که این حق ماست که بعد از کار و تلاش طولانی ، به آنها بپردازیم و به فکر معنویات و آن دنیای خود باشیم .

البته ، بـا این بحث ، نمی خواهیم بگوییم که در دوران بازنشسـتگی اصـلا کـار نکنیم ، بلکه کارهـایی در شـأن بازنشسـتگی و محدود و نه طاقت فرسا .

به هر حال ، بازنشستگی را فرصتی برای خود و پرداختنی

به خود بدانیم .

## ۷– ابعاد مختلف زندگی

بایـد مواظب باشـیم که در زنـدگی ، یک بُعدی (مثلا عملزدگی) یا چند بُعدی نشویم ، بلکه همه بُعدی باشـیم و بدانیم که هر چیز به جای خویش نیکوست و در این مورد نکاتی چند قابل تذکر است :

۱ در باره شـغل خود ، مواظب باشـیم که در زندگی ماشـینی امروزه و عصر حاضر ، وضعیت ، نیازها ، رفاه ها و زیاده خواهیها طوری است که اگر در ۲۴ ساعت هم کار کنیم ، کافی نیست و بلکه باز هم کم می آوریم .

بنابراین ، بایـد حـد منطق و عقل را رعایت کنیم و با بینش صـحیح و برنامه ریزی درست و این که مواظب باشـیم شـیطان ما را وسوسه نکنـد ، و بی جهت نترسانـد ، کار بکنیم و تلاش بکنیم ، اما در حد منطق و شـرع و در چارچوب بندگی ، نه برای پُز و زیاده خواهی .

۲ استراحت ما به اندازه کافی باشد و مخصوصاً بدانیم که زندگی در عصـر حاضر ، تنش های فکری و هیجانات روحی زیادی برای ما در پی دارد و باید خستگی و عدم تمرکز در امور را (با داشتن استراحت کافی) کمتر کنیم .

۳ مواظب تفریحات سالم خود و همسر و فرزندان خود باشیم .

با برنامه ریزهای دقیق ، روزهای تعطیل و جمعه و مرخصـیها را در طبیعت و سیر در جهان هستی بگـذرانیم ، به دیـدار فامیل و آشـنایان برویم ، صله رحم داشته باشیم ، سفرهای زیارتی مثل مشهد مقدس و یا تفریحی مثل کنار دریا و شناسایی طبیعت زیبا را جزو برنامه

های خود قرار دهیم .

۴ به همسر و فرزندان خود ، با دقت کافی توجه کنیم ، به امور و مشکلاتشان توجه داشته باشیم ، با آنها دوست باشیم ، ارتباط خود را با آنها قطع نکنیم ، در هدایتشان بکوشیم و تکلیف خود را درباره آنان درست انجام دهیم .

۵ محیط کار ، خانه و محیط شغلی و زندگی ، در نهایت آرامش و امنیت باشد و نگذاریم که تنشها و ناآرامیها بر آن حاکم باشند .

۶ خط مشی مشخص زندگی خود را ، که در فصل بعدی گفته می شود ، به خوبی انجام دهیم و به آن اعتقاد داشته باشیم و در عمل پیاده کنیم .

۷ و سرانجام ، به همه ابعاد زندگی درست برسیم ، هر بُعد زندگی را درست ارزیابی کنیم و میراحوال و میرحال باشیم؛ یعنی به بهترین گونه از لحظه حال و لحظه ای که در آنیم ، بهره برداری کنیم و در لحظه حال ، در همان لحظه باشیم ، نه این که الان ، که در حال اجرای فلان بُعد از زندگی هستیم ، فکر مغشوش و متلاطم ما در جای دیگر باشد ، و همین طور همه مسائل زندگی را و این امر را می گویند :

«میرحال بودن»؛ یعنی حداکثر نصیب و بهره را در لحظه حاضر از زندگی برداریم ، غافل از لحظات زندگی خود نباشیم و با امور ، سطحی برخورد نکنیم؛ ضمناً به یک بُعد ، خود را خیلی مشغول نکنیم و مثل یک معتاد ، به یک بُعد از زندگی ، خود را صددرصد معتاد نکنیم ،

و مواظب باشیم که به هر بُعدی به اندازه ارزش آن بُعد بپردازیم و نیروی خود را بی جهت تلف نکنیم ، و هر بُعدی را به اندازه خودش و ارزشی که دارد ، وقت و سرمایه و عمر خود را بر سر آن بگذاریم .

باید هوشیار باشیم که در مقابل نقدینه پر ارزش عمر ما ، که سکه به سکه به بازار عرضه می کنیم و آنها را از دست می دهیم ، چه کالایی به دست می آوریم و مواظب بده و بستانهای خود باشیم .

مواظب باشیم که از زرنگیهایی که به دردمان نمی خورد ، دوری کنیم .

این دنیا ، چون ماهی است که به محضی که آن را به دست آوریم ، فرار می کند .

پس ، به جای صیّادی ، صید بودن هم خوش است که همان صید در دام بندگی است؛ همان صید در دام کمال و عشق و ایثار .

## ۸- راه و رسم مشخص زندگی

### راه و رسم مشخص زندگی

انسان باید با بصیرت کامل ، به یک راه و رسم مشخص و واحدی برسد و سپس بر این وضعیت ، ثبات قدم داشته باشد .

برای رسیدن به چنین وضعیتی ، باید معرفت یابد و با مجاهدت و مرارت ، خود به آن راه و رسم برسیم .

در حقیقت ، منظورمان از این بحث این است که در زندگی ، معرفتی یابیم و سپس ، این معرفت را در عمل پیاده کنیم .

در رسیدن به این راه ، ذکر چند نکته ضروری است :

اوّلا ، باید مواظب باشیم که در رسیدن به این راه و رسم ، هیچگونه انحراف و کژی وجود نداشته باشد و کج فهمی و

انحراف در کار نباشد .

برای این تضمین ، معرفتهای خود را بر اساس قرآن و شرع و منطق و کمک از اساتید مطمئن و اولیای خدا و دعا برای عنایت خدا در این راه قرار دهیم .

نکته بسیار مهم این است که زودتر به فکر عمل باشیم و مبادا تا آخر عمر ، همه اش به فکر یاد گرفتن این راه باشیم و فرصت ما تمام شود .

منظور ، رسیدن و شدن است ، وگرنه راه و رسمها در کتابها هست ، و در قفسه کتابخانه ما یا در قفسه ذهنیات ما هستند و خیلی مواظب باشیم که هدفمان انباشته کردن هر چه بیشتر محفوظات ذهنی نباشد .

عاقل به کنارجو ، پی پل می گشت

دیوانه پا برهنه از جوی گذشت

و بعد از این که به این الگوها و ارزشها رسیدیم ، سخت بر عمل به آنها و ثابت قدم بودن در آنها پافشاری کنیم که :

(من المؤمنین رجال صدقوا ما عاهدوا الله علیه فمنهم من قضی نحبه ومنهم مّن ینتظر)

از میان مؤمنان مردانی اند که به آنچه با خدا عهد بستند ، صادقانه وفا کردند .

برخی از آنان به شهادت رسیدند و برخی از آنان در همین انتظارند .

(یوما بدّلوا تبدی)

و هرگز تغییر و تبدیلی در عهد و پیمان خود نمی دهند .

و سرانجام ، در این وضعیت ، نوری بر او حاکم می شود که ظلمتهای زندگی اش روشن می گردد و در پناه این حکمت و در فضای اسم حکیم قرار می گیرد ، و شامل این آیه می شود که :

(أومن کان میّتاً فأحییناهُ وجعلنا له نوراً یمشی به فی النّاس کمن

مثله فی الظّلمات لیس بخارج منها کذلک زیّن للکافرین ما کانوا یعلمون)

آیا کسی که مرده [ دل ] بود و زندهاش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن میان مردم راه برود چون کسی است که گویی گرفتار در تاریکی هاست و از آن بیرون آمدنی نیست؟! این گونه برای کافران آنچه انجام می دادند زینت داده شده است .

و سرانجام او ، جزو اولیای خدا میشود که اولیای خدا را حضرت علی(علیه السلام) در رابطه با همین راه و رسم مشخص ، چنین وصف می فرماید :

قوم أخلصوا للّه فی عبادته ونظروا إلی باطن الدّنیا حین نظر النّاس إلی ظاهرها فعرفوا أجلها حین نحر الخلق سواهم یعاجلها ، فترکوا منها ما عملوا إنّه سیترکهم وأماتوا منها ما عملوا سیمیتهم .

اولیای خدا ، مردمی هستند که خدا را به طور خالص عبادت می کنند و وقتی مردم ، به ظاهر دنیا و شهوات می نگرند ، آنان [ با تفکر و امعاننظر ] به باطن دنیا می نگرند ، و وقتی مردم ، به چیزهای زودگذر ، دنیا مغرور می شوند ، اولیای خدا به آینده و نعمتهای قیامت نگاه می کنند ، و اولیای خدا ، چیزهایی که می دانند ، از اموال دنیا و مقام های ظاهری ، رهایشان می سازد ، خود آنها را رها می کنند و چیزهایی که باعث هلاکت می شود ، خود ، آنها را رها می کنند .

و بعد از این که به این خط مشی مشخص رسیدیم ، باید مواظب باشیم که زندگی روزمره و زرق و برقها و آنچه به طور

مجاز حاکم شده ، ما را فریب ندهد و مستیهای دروغین را که یک عده را مست کرده ، برای خود آرزو نکنیم .

ملامت ملامتگران دنیا زده ، ما را از راه اصلی باز ندارد ، و بالاخره ، آرزوی دنیای دنیازدگان را نداشته باشیم ، بلکه آرزوی زندگی اولیای خدا را داشته باشیم .

و بالاخره ، در این راه ، به حکمت دست یابیم و نتایج آن عبارتند از :

## بینش صحیح و چشم حق بین

در پناه این حکمت ، به حق می رسیم و حق را می بینیم ، و بر مبنای حق قضاوت می کنیم و بر مبنای حق عمل می کنیم و درست می بینیم :

چشم حق بین به جز از حق نتواند دیدن

باطل اندر نظر مردم باطل بین است

در حقیقت ، نگاه ما ، نگاه حقیقت و تعدیل است .

(خویش را تعدیل کن عشق و نظر . ) ،

## تکلیف الهی

راهی که هدفش خداست ، فقط به تکلیف الهی خود عمل می کند ، و تکلیف الهی چیزی جز بندگی نیست ، و سرانجام به این نتیجه می رسیم که در راه و رسم مشخص زندگی ، که منظور این بحث است ، به بندگی می رسیم و در چارچوب بندگی و عبودیت ، خط مشی ما مشخص می شود; زیرا برای رسیدن به خدا ، وسیله ای جز بندگی وجود ندارد .

گر تو خواهی حرّی و دلزندگی

بندگی کن بندگی کن بندگی

از خودی بگذر که تا یابی خدا

فانی حق شو که تا یابی بقا

گر تو را باید وصال راستین

محو شو والله اعلم بالیقین

نهایت بندگی ، وصال حق است و به عبارت دیگر ، بندگی یک روی سکه ای است که آن رویش ، حق است .

## در بندگی به چه چیزی می رسیم؟

بندگی عبارت است از توجه نقص به کمال .

بنابراین ، در بندگی ، کمال را می جوییم ؛ یعنی بی نهایت همه بی نهایتها را و به کمال توجه می کنیم و در جهت کمال سیر می کنیم ، و این نتیجه اوّل بندگی است .

نتیجه دوم بندگی این است که به این کمال ، عشق می ورزیم ؛ چرا که کمال را دوست می داریم .

بنابراین ، در بندگی به عشق می رسیم و سرانجام ، در عشق ، ایثار را می آموزیم ؛ چرا که اصل عشق ، چیزی جز ایثار نیست .

اصل عشق ، فناست و فنا ، محو شدن در معشوق است ، و ایثار ، چیزی جز از دست دادن منِ مجازی نیست ؛ چرا که من اصلی ، از دست رفتنی نیست ، و خلاصه ، در

بنـدگی به مثلث سازنـده ای که همه اش اسـرار است و همه اش زنـدگی می رسـیم و آن ، مثلث سازنـده کمـال ، عشق و ایثار است .

سرانجام ، نتیجه غایی بنـدگی ، که در مثلث کمال و عشق و ایثار ، عایـد ما می شود ، حلاوت بنـدگی است که همان حلاوت سرکردن با خداست و به عبارتی ، حلاوت جان ماست; چرا که جان ، به جانان می رسد .

در نیازهای تن و نفس هم حلاوت داریم ، امّا حلاوتهای موقتی .

ولی در حلاوت جان ، به حلاوت اصلی می رسیم .

پیشه ای آموختی در نفس و تن

چنگ اندر پیشه معنی بزن

در جهان پوشیده گشتی و غنی

چون برون آئی از اینجا چون کنی

پیشه ای آموز کاندر آخرت

اندر آید دخل کسب و معرفت

و سپس ، بنده در مقام بندگی به این مرتبه می رسد که حلاوت تن و نفس را در چارچوب بندگی می جوید .

حلاوت سـرکردن با خدا ، سنگینی بار هجران را کم می کند و سرکردن با خدا ، جان را به اقناع می رساند و در نهایت ، او را به وصال حق می رسانـد و در این وصال ، غیر خـدا را فقط در چارچوب بنـدگی و تکلیف نگاه می کنـد ، که البته بار تکلیف نیز بار سـنگینی بر دوش اوست; چرا که در چارچوب خواست و رضای خدا ، به خود و هستی و دیگران نگاه می کند ، و اگر او ، در چارچوب بندگی ، دنیا را داشته باشد برای بندگی می خواهد و اگر نداشته باشد ، خدا را می خواهد و اگر در

چارچوب بندگی دنیا را داشته باشد ، خدا را دارد ، اما اگر کسی در چارچوب غیر بندگی ، دنیا را داشته باشد ، باعث غرور و پُز و تکبر اوست و اگر دنیا را نداشته باشد ، باعث یأس و نومیدی .

چون به دریا می توانی راه یافت

سوی یک قطره چرا باید شتافت

قطره باشد هر که را دریا بود

هر که جز دریا بود ، سودا بود

هر که داند گفت با خورشید راز

او تواند ماند از یک قطره باز

و سرانجام ، در مرتبه والای بندگی می رسد به آیه ۲۴ به بعد سوره مطفّفین :

(یسقون من رهیق مختوم ختامه مسک وفی ذلک فلیتنافس المتنافسون)

از باده ای مُهر شده نوشاینده می شوند; باده ای که مُهر آن مشک است .

و در این نعمتها مشتاقان باید بر یکدیگر پیشی گیرند .

و در نهایت بندگی به جوشش بندگی می رسد که جوشش بندگی ، در زبان ، حق گفتن است ، در دل ، ایمان به حق است و در عمل ، تقوا یا عمل کردن به حق است :

۱ در زبان ، حق را می گوید و سخن او حق است .

۲ در دل ، ایمان او حق است ، فکر او مالامال از حق است و فکر و نیّتش حق است .

۳ در عمل ، حضور حق را در عمل خود ناظر می داند و ادب حضور حق را رعایت می کند و رعایت این ادب ، به معنای تقوا و عمل به حق است .

بنابراین ، بنده ، در مقام بندگی و در همه حال بر مسیر بندگی است ، چه با

زبان و چه در فکر و دل و چه در عمل و همواره حال اجرای بندگی خود است و همیشه در حال گرفتن فیض .

بندگی بیشتر ، تجلّی بیشتر ذات حق ، در ماست و در نهایت ، ما می شویم واسطه فیض حق .

بنابراین ، متوجه می شویم که انسان ، نمی تواند ، بنده باشد ، اما فقط با ادعا و زبان ، در حالی که در دل و عمل ، بندگی نداشته باشد .

او اصلا بنده واقعی نیست ، بلکه منافق است .

بر زبان نام حق و بر جان او

گندها از کفر و بی ایمان او

آن منافق مشک بر من می زند

روح را در قعر گلشن می برد

مشک را بر تن مزن بر دل بمال

مشک چبود نام پاک ذوالجلال

در این راه ، عنایت پروردگار ، شرط اصلی است; چرا که طبیعت ناتوان ما ، لیاقت رسیدن به همه بی نهایتها را ندارد ، جز با عنایت پروردگار .

دمدمه این نای از دمهای اوست

های و هوی روح از هیهای او است

لیک داند هر که او را منظری است

کاین فغان این سری هم زان سری است

یا رب این بخشش نه حد کار ما است

لطف تو لطف خفی را خود سزا است

دست گیر از دست ما ، ما را مخر

پرده را بردار و پرده ما مدر

بازخر ما را از این نفس پلید

کاردش تا استخوان ما رسید

از چو ما بیچارگان این بند سخت

که گشاید جز تو ای سلطان تخت

این چنین قفل گران را ای ودود

که تواند جز که فضل تو گشود

ما ز خود سوی تو گردانیم سر

چون تو از مایی به ما نزدیکتر

با چنین نزدیکی

ای دوریم دور

در چنین تاریکی ای بفرست نور

این دعا هم بخشش و تعلیم تو است

ورنه در گلخن گلستان از چه است

در میان خون و رود فهم و عقل

جز ز اکرام تو نتوان کرد نقل

از دو پاره پیه ، این نو روان

موج نورش می رود تا آسمان

گوشت پاره که زبان آمد ازو

می رود سیلاب حکمت جو به جو

این دعا از تو اجابت هم ز تو

ایمن از تو مهابت هم ز تو

## فصل پنجم : موانع رشد کمال

### مقدّمه

هر چه بنده ، به بندگی نزدیکتر می شود وجودش بیشتر از خدا پر می گردد و بیشتر محل تجلی صفات خدا قرار می گیرد و به همان اندازه ، به رشد و کمال می رسد و به همان اندازه ، از رذایل اخلاقی و بدیها و گناهان خالی می شود .

هرچه در ارتباط با بندگی ماست ، هویت ما و سرمایه ماست و باقیات و صالحات است و هر چه در ارتباط با غیر بندگی است ، پایه اش در بیرون از ماست و سرمایه صوری و موقتی ، اما سرمایه دایم و جاودان ما نیست .

تمام رذایل آدمی ، از کم و کاستی و نقص اوست که ناشی از دوری از خداست ، و توجه به خدا ، یعنی توجه به کمال و نفس .

چنین توجهی حاصلش عشق است و در عشق ، ایثار است و این ایثار چیزی جز از دست دادن من مجازی و مجازها نیست .

عشق آمد و چو خون من در رگ و پوست

تا کرد مرا خالی و باقی همه دوست

اجزای وجودم همگی عشق گرفت

نامی است ز من باقی و باقی همه دوست

هر چه انسان بیشتر به خدا توجه

کند و نزدیک شود و برای خدا باشد ، به کمال بیشتری می رسد و در دوری از خداست که نقص و سختی پدید می آید .

(فمن أعرض عن ذکری فأنّ معیشه ضنکا)

هر کس از یاد من غافل شود ، زندگی پر مشقتی دارد .

گر تو تاریک و ملول و تیره ای

دان که با زیور جسم همشیره ای

هر کس خوبی می کند ، به خود خوبی کرده و هر کس بدی کند ، به خود بدی کرده است و هر کس می گوید خوب ، خود خوب است و هر کس می گوید بد ، خود بد است .

بنابراین ، یادمان باشد که رشد و کمال ما در ارتباط با خدایمان شکل می گیرد ، و آن هم ارتباط قلبی و عملی ، نه ارتباط صوری و لفظی ، و مشکلات و گرفتاری های ما نیز در ارتباط با خداوند حل می شوند .

دیو اگر عاشق شود هم گوی برد

جبرئیلی گشت و آن دیوی بمرد

تقرب به خدا ، ما را الهی می کند و چشم خدابین ، و حق بین ، خواهیم داشت و در این وضعیت «نظر پاک ، جمله پاک بیند . »

نتیجه این که بایستی جایگاه خوب و بد را در ارتباط با قرب به خدا یا دوری از خدا بدانیم .

مثلاـ اگر دروغ نمی گوییم ، یا دزدی نمی کنیم ، چون امر و دستور خداست و به خاطر قرب به خدا ، و این اصل است ، اما نتایج حاصل از دروغ نگفتن یا دزدی نکردن نیز مسلّماً عاید ما و اجتماع و روابطمان می شود ، ولی اصل

بر انجام امر الهی و تقرب به اوست .

در این فصل از موارد زیر بحث می کنیم :

۱ هـوای نفس؛۱۱ حسد؛۲ تعلقات؛۱۲ سـستی در عمل؛۳ وهم و خیـال؛۱۳ دروغ؛۴ سـوء ظن و بـددلی؛۱۴ غیبت؛۵ مـدح و ستایش؛۱۵ غضب؛۶ عجب؛۱۶ عیبجویی؛۷ کبر؛۱۷ ریا؛۸ ذلت و حقارت؛۱۸ حجابهای ظلمانی؛۹ حب جاه و خودپسندی؛۱۹ حجابهای نورانی؛۱۰ آمال و آرزو؛۲۰ خروج از حجابها .

## ۱ هوای نفس

هوای نفس ، همـان خواسـته هـای نفس را گوییم که از حـد منطق و شـرع بیرون است و گرنه ، خواسـته ها و نیازهای منطقی و شرعی نفس و تن ، نه تنها مجاز ، بلکه مطلوب و ابزارِ هر چه بهتر بندگی کردن ماست .

خواست و تقدیر خدا بر این بوده که ما با عبور از این دنیا و نیازهای طبیعی به هدف اعلای حیات برسیم .

هوای نفس ، همان زیاده خواهی و همه آن چیزهایی است که نفس برای انباشتن ، نمایش دادن و پُز دادن می خواهد و مبارزه با اینها ، همان جهاد با نفس است که جهاد اکبر ، همین است .

باید مواظب باشیم که نفس ، در ما ، همیشه حالت خفتگی دارد و در کمین است که فرعونیّت خود را نشان دهد .

ما باید به او فرصت ندهیم ، و اگر نه ، او چون اژدهایی است که اگر طعمه پیدا کرد ، بیدار می شود و ما خود ، طعمه اوییم .

نفس ، این حالت را دارد که اگر اطاعتش کنیم ، باز هم بیشتر می خواهد و

بیشتر سرکشی می کند .

خواسته های نفس ، مثل آب شور است که هر چه از آن بخوریم ، تشنه تر می شویم .

بنابراین ، باید مواظب باشیم که به آنچه شرعی و منطقی است ، عمل کنیم ، نه آنچه نفسانی است .

در درجه اوّل مواظب باشیم که از حرام به دور مانیم ، و در درجه دوم ، از مکروهات و در درجه آخر ، که مربوط به اولیای خداست ، در مباح ها نیز رعایت اعتدال و صحت را داشته باشیم ، که زیاده روی در مباح ها نیز می تواند منجر به سرکشی نفس شود .

## ۲ تعلّقات

### تعلّقات

تعلقات ، یعنی مظاهر و تمتّعات دنیوی را اصل و مقصد گرفتن ، و دل را با آنها گره زدن .

در تعلقات ، درک واقعی انسان گرفته میشود و یک درک وهمی و مجازی به وجود می آید و دریچه ادراک حقیقت بسته می شود .

از طرف دیگر ، می دانیم که تعلق به غیر خدا ، یعنی تعلق به فرع و جزء که او خود وابسته به اصل وکلّ است .

پس ، دلبستگی به فرع و جزء ، که خود باید به اصل و کل بپیوندد ، نتیجه اش هیچ است؛ چرا که بالاخره نمی ماند و وابسته به اصل وکلّ است و روزی به آن می پیوندد .

بنابراین ، باید مواظب باشیم که فرع و جزء را با اصل اشتباه نکنیم و به اصل دل ببندیم ، که فرع نیز نزد اوست .

باید فرع را اصل نگیریم و یادمان باشد که فرع ، وسیله رسیدن به اصل است و فرع یک روزی از

دست ما گرفته می شود ، و ارزش فرع ، در میزان رسانیدن ما به اصل است .

و فقط مواظب باشیم که در فرع ، امانتدار خوبی باشیم و ادای امانت و تکلیف الهی خود را درست انجام دهیم ، و در این صورت ، فرع ، به ما بهره می رساند و خیر است; چرا که فرع ، ما را به اصل رسانیده است .

اما اگر به آن فرع دل ببندیم و آن را هدف کنیم و از اصل غافل شویم ، آن فرع ، ممکن است مدتی ما را سرگرم و دل خوش کند ، اما به هر حال ما را از اصل بازدارد و لذا خیر کامل به ما نرسد .

ای دوست شکر بهتر ، یا آنکه شکر سازد؟

خوبی قمر بهتر ، یا آنکه قمر سازد؟

ای باغ تویی خُوشتر ، یا گلشن و گل در تو؟

یا آنکه برآرد گل ، صد نرگس تر سازد؟

ای عقل ، تو به باشی در دانش و در بینش

یا آنکه بهر لحظه صد عقل و نظر سازد؟

دریای دل از لطفش پُر خسرو و پر شیرین

وز قطره اندیشه ، صد گونه گهر سازد

در قرآن ، آیه ای زیبا در باره تعلقات آمده است که می فرماید :

(ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه)

خداوند برای هیچ مردی در درونش دو دل ننهاده است .

و به عبارت دیگر ، یک قلب است و یک مطلوب .

### نتایج زیانبار تعلّقات

۱ ارتباط وهمی :

تعلقات ، وضعیت عجیبی در سازمان فکری انسان به وجود می آورد و آن عبارت از این است که ارتباط و توجه و درک واقعی را از او می

گیرد و توجه و درکی وهمی جایگزین آن می کند ، و اینها در تعبیر قرآن کریم ، (کالأنعام بل هم أضلّ)

آمده; چرا که حیوان ، این گونه تعلقات را ندارد ، ولی درک دارد .

۲ حرص و هراس :

هر چیزی که از تعلقات انسان است تا زمانی که آن را به دست نیاورده ، حرص عجیبی دارد ، و هر وقت آن را به دست آورد ، دغدغه خاطر و هراس نگهداری آن را دارد و همین است که ابراهیم(علیه السلام) بعد از دیدن ستاره و ماه و خورشید ، گفت :

(لا اُحبِّ الآفلین)

و این اشاره است به همه آنچه در دنیا ، آفل است .

۳ غم :

تعلقات را روزی از دست ما می گیرند و لذا چون قلب خود را با آنها گره زده ایم ، گرفتن آنها از ما یا ترک ما از آنها (با مرگ یا از دست دادن مقام) سخت ما را غمناک می کند .

۴ عشق مجازی :

تعلق به فرع و جزء ، یک عشق مجازی است .

در این عشق ، انسان نسبت آن چیز یا مقام و مانند آن ، عشق پیدا می کند و در این عشق عیوب آن را نمی بیند و خود را کور و کر در اختیار آن می گذارد .

از این رو ، چون عاشق است ، بدی معشوق را نمی بیند و همین است که خداوند در قرآن کریم می فرماید :

(یأرأیت من اتّخذ الهه هواء أفأنت تکون علیه وکی أم تحسب اَنّ یأکثرهم یسمعون أو یعقلون إن هم إلّا کالأنعام بل هم أضلّ سبی)

آیا آن کس که هوای

نفس خود را معبود خویش گرفته است دیـدی؟ آیـا می توانی ضامن او باشـی؟! یا گمان داری که بیشترشان می شـنوند یا می اندیشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند .

بلکه گمراه ترند .

۵ نداشتن آخرت :

چون چنین کسانی به معبودهای خیالی توجه می کننـد و آنها را سـرمایه های خود می سازند ، در آن دنیا چیزی ندارند; چنان که خداوند متعال می فرماید :

(وضلّ عنهم ما کانوا یدعون من قبل وظنّوا ما لهم من محیص)

وآنچه از پیش می خواندند از نظر آنان ناپدید می شود و می دانند که آنان را روی گریز نیست .

نـتیجه این که ، اگر انسـان به غیر حـق تـوجه کنـد ، راه به جـایی نمی برد ، و غیر حق آفـل است ، و فقـط غیر حق را برای حق خواستن ، خوب است .

بر جمادی دل چه بندی ای سلیم

وا طلب آن را که می تابد مقیم

دل کندن از جاذبه های زندگی ، برای انسان ، رهایی و سبکبالی خواهد بود .

جریان زندگی انسان ، چون کشتی است که در دریا حرکت می کند .

حـال ، اگر طوفـانی درگیرد و کشتی ، تهدیـد به غرق شود ، بایـد برای نجات کشتیبان ، مقـداری از بارهای درون کشتی را به آب ریخت تا کشتیبان نجات یابد .

تعلقات ما هم همین است; هرچه کمتر باشند ، بار کشتی زندگی سبکتر و کشتی سالمتر به ساحل خواهد رسید و در این جا به ویژه از تعلقات زاید سخن می گوییم که بار سنگین آنها بر دوش ماست و باید مواظب باشیم که کمر ما زیر آن نشکند .

مواظب باشیم که

در مقابل هر گرفتنی ، از دست دادنی هست ، و در مقابل هر عدم تعلقی ، رسیدنی .

این امر شبیه به ماجرای مسافری است که بناست به مقصدی برسد ، اما در راه فریب نقاط خوش آب و هوا را می خورد و در آن جا می آرامد و مفتون می شود و از مقصد بازمی ماند .

چون به هر فکری که دل خواهی سپرد

از تو چیزی در نهان خواهند برد

پس بدان مشغول شو کان بهتر است

تا ز تو چیزی برد کان کمتر است

و سرانجام ، انسان باید حساب تعلقات خود را داشته باشد «آرزو می خواه لیک اندازه خواه . »

و لذا باید مواظب باشیم که در این بده و بستانها و تعلقات ، چه چیز را می آوریم و چه چیز را از دست می دهیم و همه نیروی خود را صرف فرع و جزء نکنیم و از اصل غافل نشویم و هدف اصلی حیات را فراموش نکنیم و خود را به سرمایه های موقتی و سراب مانند فریب ندهیم .

صد هزاران دام و دانه است ای خدا

ما چو مرغان حریص بی نوا

دم بدم پا بسته دام نویم

هر یکی گر باز و سیمرغی شویم

می رهانی هر دمی ما را و باز

سوی دامی می رویم ای بی نیاز

ما در این انبار گندم می کنیم

گندم جمع آمده گُم می کنیم

می نیاندیشیم آخر ما به هوش

کاین خلل در گندم است یا مکر موش

موش تا انبار ما جوید ز دست

وز انبار ما ویران شده است

اول ای جان دفع شر موش کن

وانگه ان در جمع گندم جوش کن

گرنه موش دزد در انبان ما است

گندم

اعمال چهل ساله کجا است

ریزه ریزه صدق هر روزه چرا

جمع می ناید در این انبار ما

در اشعار فوق منظور از گندم ، اعمال انسان و منظور از موش ، القائات شیطانی و تعلقات نفسانی است که وارد قلب می شوند و ذخایر معنوی و اعتقادی ما را ضایع می کنند .

## ۳ وهم و خیال

### وهم و خیال

در این مبحث به دو نوع تفکر ، اشاره می کنیم :

یکی تفکر بدون فرمان عقل که همان وهم و خیال است و دوم تفکر در پناه عقل که خیال واقعی یا خیال الهی است .

#### وهم

این ، همان خیال موهوم است که در پناه عقل نیست و عبارت است از یک دسته خیال پردازیهای موهوم ، که در ذهن خود ، زمانی می سازیم و زمانی از ذهن ما محو می شوند ، و در حقیقت ، این تفکرات در منِ مجازی شکل می گیرند و دور از واقعیاتند ، اما اثر آنها در ما ، حقیقی و هلاکت بار است .

در این وضعیّت ، وهمیات در ذهن ما درمی آیند و سپس ، ما آنها را در بیرون تصویر می کنیم و این دو (یعنی ذهنیات ما و تصویر آنها ، که هر دو مجازی اند) دارای نتیجه حقیقی مخرّب در ما خواهند بود .

برای روشن شدن مطلب مثال آن شیر را می زنیم که حیوانات جنگل را آزار می داد ، اما هنگامی که نوبت خرگوش رسید ، خرگوش از وهم و خیالات شیر استفاده کرد (منیّت ، کبر ، غرور و برتریها) و به او گفت که شیر دیگری آمده که می خواهد تو را هلاک کند .

شیر ، بسیار به خشم آمد و گفت :

«شیر دوم کجاست؟» شیر دیگری را در چاه دید که همو دشمن او بود (تصویر ذهنیات را در بیرون دید) ، و بر عکس خود پرید و در چاه هلاک شد .

نتیجه وهمیات او ، که مجازی بود ، حقیقی بود که همان هلاکت باشد .

حمله

بر خود می کنی ای ساده مرد

همچو آن شیری که بر خود حمله کرد

عکس خود را او عدوی خویش دید

لاجرم بر خویش شمشیری کشید

شیر خود را دید در چه وز علو

خویش را نشناخت آندم از عدو

شیر را در قعر پیدا شد که بود

نقش او آن کش دگر کس می نموداما موضوع مهم این است که برای آنان که با من مجازی رو به رو هستند :

من نبینم روی خود را ای ثمن

من ببینم روی تو ، تو روی من

ولی اولیای خدا ، که با حقیقت رو به رو هستند ، حقیقت انسانیّت خود را می بینند .

آن کسی که او ببیند روی خویش

نور او از نور خلقانست پیش

مثال دوم :

برای روشن شدن وهم و خیال ، داستانی است که در مثنوی آمده و بسیار جالب است .

مولوی در این داستان می گوید :

کودکان مکتبی که دستورهای استاد را مشکل دیدند ، با هم متحد شدند تا چاره ای بیندیشند .

یکی از کودکان پیشنهاد کرد که استاد را در وهم و خیال بیندازیم که او بیمار است و چنین کردند .

موقعی که خدمت استاد رسیدند ، یک به یک می پرسیدند که :

استاد خیر باشد! شما را بیمار می یابیم و در صورت شما نشانه های بیماری می بینیم! استاد در اثر وهم و خیال و تلقین ، خود

را بیمار حس کرد و حتی نسبت به همسر خود بدبین شد که چرا صبح در منزل ، با او هم دردی نکرده است .

سپس ، کودکان ، استاد را تا خانه همراهی کردند و او در منزل بستری شد و سر استاد هم به شدت درد

گرفت و به شاگردان گفت :

به منزل بروید که درس تعطیل است .

جان همه روز از لگدکوب خیال

وز زیان و سود و از خوف و زوال

نی صفا می ماندش نی کر و فر

نی به سوی آسمان راه سفر

فکرت بد ، ناخن پر زهر دان

می خراشد در روی جان

## خیال الهی

خیال الهی ، خیال در پناه عقل و تفکر را گویند و اعتقاد بر این است که تفکر و اندیشه در پناه عقل ، نخستین قدم به سوی الهام الهی است .

در این جا پای منِ مجازی در میان نیست ، بلکه منِ اصلی کارسازی می کند و تفکر درست و واقعی است .

آن خیالاتی که دام اولیا است

عکس مه رویان بستان خدا است

در تفکر برین ، انسان حق را می بیند در پناه نور درون ، و نور درون همان حکمت است و رسیدن به اسم کلیم .

نور حق بر نور حس تزیین شود

معنی نور علی نور این بود

در این وضعیّت ، کج اندیشی نیست ، حقیقت نگری در کار است ، و همین اندیشه است که انسان را به سوی خدا سیر می دهد؛ چرا که ما با تن و وهمیات و نفسانیات به سوی خدا سیری نداریم ، بلکه با اندیشه و تفکر برین ، که نخستین مرحله از مراحل دستیابی به عقل کل است ، به سوی هدف عالی حیات سیر می کنیم .

فکر آن باشد که بگشاید رهی

راه آن باشد که پیش آید شهی

نتیجه کلّی این است که انسان در پناه فکر خود ساخته می شود و سیر می کند; یا سیر به سوی بدیها ، یا به سوی خیر و خوبی

.

ای برادر تو همه اندیشه ای

مابقی را استخوان و ریشه ای

گر بود اندیشه ات گل گلشنی

و بود خاری تو هیمه گلخنی

آدمی را فربهی هست از خیال

گر خیالاتش بود صاحب جمال

ور خیالاتش نماید ناخوشی

می نماید همچو موم در آتشی

### ۴ سوء ظن و بددلی

همان طور که در بحث وهم و خیال گفتیم ، سوء ظن ، گمانهای بد است که در منِ مجازی و بدون فرماندهی عقل و من اصلی شکل می گیرد ، و در قرآن کریم آمده است :

(اجتنبوا کثیراً من الظّنّ إنّ بعض الظّنّ إثم)

از بسیاری از گمانها بپرهیزید که پاره ای از گمانها ، گناه است .

و اصولا گمان بد ، حرام است و باز در قرآن کریم داریم که :

(ظننتم ظنّ السّوء وکنتم قوماً بوراً)

و گمان بد کردید و شما مردمی درخورِ هلاکت بودید .

کسی که ظن بد به بندگان خدا می برد ، خود در وهم و خیال خود است و عیب در ذهنیات خود اوست; چرا که جز علّام الغیوب ، کسی از باطن دیگری به طور کامل آگاه نیست و هیچ دلی ، صد در صد با دل دیگران در ارتباط نیست که بتواند مقاصد و نیّات دیگری را کام دریابد ، جز خدا ، که او هم ستّار العیوب و غفور و رحمان است و اولیای خدا نیز باید با اسمای ستّار و غفور و عفوّ با دیگران برخورد کنند ، نه با کینه ذهنی خود .

همیشه باید در رابطه با دیگران فکر کنیم که آیا او نزد خدا محبوبتر است یا ما ، و یا به عبارت دیگر ، او عاقبت به خیر است یا

ما .

حکم مستوری و مستی

همه بر عاقبت است

کس ندانست که آخر به چسان خواهد رفت

اصولاـ نگاههـایی که در منِ مجازی و در غیر فرمان عقل است ، وهم آلود و با سوء ظن توأم است ، اما نگاه در پناه عقل و منِ اصـلی ، نمی تواند با کینه و کدورت و بدفکری توأم بباشد; چرا که در منِ اصلی اصو بدی و سوء راه ندارد و انسانِ خدا نمی تواند نگاه بد داشته باشد; زیرا به شفافیّت و پاکی و اخلاص او بدگمانی راه ندارد .

مرا پیر دانای مرشد شهاب

دو اندرز فرمود بر روی آب

یکی آنکه بر خویش خویش بین مباش

دگر آنکه بر خلق بدبین مباش

## ۵ مدح و ستایش

در نماز می خوانیم که الحمد لله :

حمد مخصوص خداست و آن ، ستایش اوست .

و همـه می دانیـم که همه کمالاـت از اوست ، پس همه سـتایش متعلـق به اوست ، و لـذا بایـد بـدانیم که هیـچ حمـدی از هیچ حامدی در برابر هیچ امری محمود سر نمی زند ، مگر آن که در حقیقت ، حمدِ خداست .

بنابراین ، جنس حمـد و همه حمـد از آن خـداست ، و لذا باید در سـتایش غیر خدا دقت کنیم مگر این که در چارچوب بینش توحیدی و توجه به عنایت خدا در دیگری ، این عنایت را به او تذکر دهیم ، و غیر آن نباشد .

لذا اگر خودمان ، طالب ستایش از دیگران باشیم ، امر غلطی است و :

طالب حیرانی خلقانی شدی

دست طمع اندر الوهیت زدی

باید همان موقع که کسی ما را ستایش می کند ، از این سخنان به خدای خود پناه ببریم و بگوییم :

پروردگارا! من از

او به نفس خود آگاه ترم و پروردگارم از من آگاهتر; پس ، خدایا! تو مرا بر آنچه بر من است و نمی دانند ، ببخشای .

و همین است که علی(علیه السلام)می فرماید :

«بهترین فرصت شیطان ، در هنگامی است که تو را مدح می کنند . »

باید مواظب باشیم که تعریف دیگران باعث غرور ما نشود .

هر که را مردم سجودی می کنند

زهرها در جان او می افکنند

و سرانجام ، باید مواظب باشیم که مدح دیگران تا چه حد از روی چاپلوسی و منافع شخصی است و تا چه حد از روی خیر و واقعیّت است .

و همینطور ، خودمان باید مواظب باشیم که بی جهت دیگران را مدح و ذم نکنیم ، و در چارچوب دروغ و تملق و چاپلوسی نباشد که حضرت رسول(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود :

خذوا التّراب فی وجوه المداحین .

در صورت ستایشگران متملّق ، خاک بپاشید .

نتیجه این که باید مدح و ذم ما ، در چارچوب بینش الهی و برای خدا باشد ، نه از روی حبّ و بغض و بغضهای ناشی از موارد سوئی که در منِ مجازی ما شکل گرفته اند .

## ۶ عُجب

### عُجب

عجب ، عبارت است از خود را بزرگ و برتر شمردن ، به جهت کمالاتی که در خود احساس می کنیم ، خواه این کمالات در ما باشد ، یا نباشد .

اصولا باید بدانیم که احساس کمال در خود با مقایسه با دیگران ، وهم و خیال بیش نیست; چرا که انسانِ خدا ، کمال را در خدا می بیند و با بندگی در مقابل خدا خود را به این کمال نزدیک می

کند ، و گرنه ، آنچه در خود ، از علم و مال و مقام و نظایر آن ، در مقایسه با دیگران می بینیم ، این مقایسه ها و نسبتها درست نیست .

کمال هر کس در میزان ارتباط او با خدای اوست .

پس ، عُجب یک نوع شرک است و حتی اگر کسی در کمالات عبودی خود نیز این بزرگی و برتری را احساس کند ، باز غلط است .

عجب ، از ذهنیات منِ مجازی و از آثار مشخص اوست .

لذا هر قدر انسان ، به منِ اصلی و در نتیجه به خدای خود نزدیک شود ، از عجب دور می شود .

از زمینه های مهم که باید مواظب باشیم ما را دچار عجب نکنند ، مال ، مقام ، علم و عبادت است و ما در اینها ، بندگی شدن و رسیدن را می خواهیم ، نه خود بزرگ بینی را .

### آفات عجب

از آفات عجب ، یکی کبر است .

در عجب ، ما احساس بزرگی و برتری می کنیم ، اما در کبر ، خود را نسبت به دیگران بزرگتر می بینیم .

دیگر از آفات عجب ، فراموشی گناه و مهمل گذاشتن آن است; به دلیل این که در فضای منِ مجازی و اطمینان غلط به خود هستیم .

آفت سوم عجب ، این است که اگر انسان عبادتی انجام دهد ، آن را بزرگ می شمارد و گویی بر خدا منت می گذارد ، و سرانجام ، در عمل خود می نگرد .

نگاه با عجب ، آفات اعمال را می پوشاند ، در حالی که شخص خائف ، آفات اعمال خود را

می بیند .

### درمان عجب

برای درمان عجب ، که مرضـی عـذاب آور و مهلک است ، بایـد پروردگار خود را خوب بشناسـیم و بدانیم که عزّت و جلال همه اش ، سزاوار اوست و بنابراین ، عزّت و جلال سزاوار غیر او نیست .

و در نهایت ، به عوامل فراهم کننـده و سازنده عجب ، مثل مال ، مقام ، علم و عبادت توجه کنیم که اینها همه ابزار بندگی اند ، نه هدف .

## ۷ کِبر و تکبّر

### کِبر و تکبّر

کبر ، عبارت است از این که انسان برای خود امتیازی نسبت به دیگران ببیند و ظهور این امر در عمل و زبان را تکبر می نامند .

نتیجه این صفت رذیله ، خود را برتر دیدن و دیگران را تحقیر کردن است .

کـبر در حقیقت ، وهم و دروغ است و چـون نـتیجه وهم و دروغ ، هیـچ و پوچ است ، از این رو ، شخصـی که کـبر می ورزد ، مرتباً درراه به ثمر رساندن چیزی که هرگز به ثمر نمی رسد ، نیروی خویش را صرف می کند ، اما هیچ وقت این تلاش به ثمر نمی رسد .

لذا برای حفظ این عزّت دروغین و وهمی ، همواره می کوشد و در این تلاش ، از دست زدن به گناه نیز ناگزیر خواهد بود .

مشـکل مهمتر این که تکبّر ، که مأخوذ از صفت کبریایی پروردگار است ، متعلق به خداست و اگر انسان ، ادعای پوچ منیّت و اظهار وجود و امتیاز کنـد ، به جنگ با خـدا رفته و در نتیجه از خدا دور می شود و این ادعای پوچ ، نوعی شـرک نیز محسوب می شود .

### درمان کبر

روش مبـارزه بـا کبر این است که آنچه ما به طور تئوری می دانیم (= ایمان نظری) که انسان عین ربط با پروردگار است و می دانیم که ما ، فی نفسه و فی ذاته ، اسـتقلالی نـداریم ، و عین ربط با خـداییم و اگر نظر حق نباشد ، هیچ نیستیم ، این باور را در اعتقاد قلبی و عملی خود هم به وجود آوریم و روی آن بصیرت پیدا کنیم

و در حقیقت به آن برسیم .

و دیگر ، از راههای دوری از کبر این است که در خود حضور قلب به وجود آوریم; چرا که حضور قلب ، بندگی می آورد و در بندگی ، وهم و خیال و منیّت کمتر می شود .

در غیر بندگی ، نفس و منِ مجازی فعّالند و می خواهند خود را چیزی حساب کنند و این ، به جایی نمی رسد و باب ارتباط با حق ، بیشتر بسته می شود ، اما در بندگی ، منِ مجازی تضعیف می شود .

### تواضع

تواضع ، نقطه مقابل کبر و تکبّر است; یعنی هر قدر از کبر دور شویم ، به تواضع نزدیک می شویم .

در تواضع ، ما به اسم جلال خدا می رسیم و این تجلّی ، در ارتباط ما با دیگران جوشش می کند ، و ما با همه ، متواضع هستیم .

و همین است که قرآن کریم می فرماید :

(وعباد الرّحمن الّذین یمشون علی الأرض هوناً)

و بندگان خدای رحمان کسانی اند که روی زمین به آرامی گام برمی دارند .

## ۸ ذلّت و حقارت

همان طور که در بحث پیشین تذکر دادیم ، در انسانِ خدا ، هرچه کبر ضعیفتر می شود ، تواضع بیشتر می شود ، و تواضع جوشش وضعیت باطنی اوست که در ارتباط با خدای خود ، از تکبر خالی می شود و تواضع و خشوع باطنی پیدا می کند ، و سپس به جوشش این وضعیّت باطن ، در ظاهر خود و ارتباط با دیگران می رسد ، اما باید مواظب باشد که این تواضع به ذلت و حقارت منجر نشود .

و این امر ، در صورتی است که انسان برای اغراض دنیوی ، خود را مقابل این و آن خوار و حقیر کند ، و در حقیقت ، فراموش کند که همه امور به دست خداست و خدا ، کارساز اصلی است ، و دیگران واسطه اویند .

و همین است که خدای تعالی می فرماید :

(ولله العزّه ولرسوله وللمؤمنین)

وعزّت از آن خداوند و از آن پیامبر او و مؤمنین است .

پس ، انسانِ خدا ، باید عزّت خود را حفظ کند و حفظ عزّت ، یعنی رعایت شأن حقیقت انسانیّت ، وگرنه اگر

انسان ، نفس خود را نزد خود حقیر کند ، مطلوب است .

## ۹ حبّ جاه و خودپسندی

### حبّ جاه و خودپسندی

حبّ جاه عبارت است از احساس شهرت و بزرگی و ریا ، به طوری که مردم فکر کنند که او در شهرت ، انسان بزرگی است خواه این کمال در او باشد یا نباشد و کسی که آوازه اش بلند شود ، کم می شود که در دنیا و آخرت سالم بماند ، و همین است که در قرآن کریم داریم :

(تلك الدّار الآخره نجعلها للّذین لا یریدون علوّاً فی الأرض ولا فساداً)

آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند .

### عوارض حبّ جاه

در حبّ جاه ، رضا و خواست خدا ، در نظر شخص مطرح نیست ، بلکه او از روی ریا و خودنمایی ، افعال خود را برای پُز و نمایش جلوه می دهد و روز و شب به فکر این است که منزلت خود را نزد این و آن زیاد کند و در این راه به انواع معاصی ، روی می آورد و ضمناً از عیوب خود پرده پوشی می کند ، و سرانجام در حبّ جاه ، از عبودیّت دور می شود و در نتیجه از رحمت حق ، محروم می گردد .

### درمان حبّ جاه

انسان باید توجه کند که جلال و بزرگی ، همه از آنِ پروردگار است و کسی را از این صفت ، نصیبی نیست و بنده ، جز فروتنی و ذلت در مقابل او چیزی ندارد .

و در رابطه با دیگران نیز بداند که به دست آوردن جاه ، با تسخیر فریبکارانه قلوب عوام ، برای چند روز موقتی این دنیا ، نه او را به کمال می رساند و نه باعث کبر یا جلالت و عظمت او می شود ، و شیطان لعین ، این مجازها را در او ایجاد کرده تا او را از یاد خدا دور کند ، و از اتصال به جلال و جاه پروردگار بی نصیب گرداند و همین است که در قرآن کریم داریم :

(اُولئک الّذین اشتروا الحیاه الدّنیا بالآخره فلا یخفّف عنهم العذاب ولا هم ینصرون)

ایشانند ، که خریدند زندگانی دنیا را به آخرت .

پس عذاب ایشان هرگز تخفیف داده نمی شود .

## ۱۰ آمال و آرزوها

آمال و آرزوها ، بیشتر خواستن از دنیا و بیشتر بودن در دنیا را می گویند .

این را به نام «طول أمل» یا «قصـر أمل» نیز می نامند که این در مورد غیر خداست; چرا که «آرزوی خدارا داشتن» هدف اعلای حیات است .

طول أمـل ، گرچه در بیرون مـاست و حـالت اعتباری دارد ، اما در باطن نهاد ما ، پایگاهی واقعی پیـدا می کنـد و با درون ما ، ارتباط می یابـد و خلاصه باعث توجه و اتحاد باطن ، با آن موضوع می شود و کم کم پایگاه وجودی ما را پر می کنـد و ما را از خودِ اصلی بیگانه می گرداند

و در حقیقت هویت اصلی خود را از دست می دهیم .

در آرزوهای غیر خدایی باید آنچه در تقدیر مدبّر حکیم برای رسیدن به هدف اعلای حیات قرار داده شده و مورد نیاز است ، مطلوب بدانیم و لاغیر .

خلاصه «آرزو می خواه لیک اندازه خواه . »

و اما در همین آرزوهای منطقی مواظب باشیم که به گناه نیفتیم و رعایت حلال و حرام آن را بنماییم .

باید مواظب باشیم که دل خود را با آمال و آرزوها گره نزنیم که هرچه آرزوها کمتر باشد ، ارتباط ما با خدا بیشتر است .

رو هوی بگذار تا بوی خدا

در مشامت در رسد ای کدخدا

این که یکی از دانشمندان می گوید :

«آرزو خوب است ، اما تا موقعی که به آن نرسیدهام . »

خیلی معنی دار و ظریف است .

تا به آرزوها نرسیده ایم فکر می کنیم اگر برسیم ، قانع یا خوشبخت می شویم ، و تا هنگامی که به آنها نرسیده ایم ، خود را خلع سلاح و بدبخت می دانیم ، اما هر وقت به آنها می رسیم ، متوجه می شویم که گویی خوشبختی ما را تأمین نکرده اند; چرا که حقیقت جان ما در ارتباط با جان عالم اقناع می شود .

و همین است که می گویند :

«یک عده به آروزی دیگران می رسند . »

و این جمله هم جمله ای ظریف و زیباست و معنایش این است که فلان آرزویی که مورد نظر است و دیگری به آن رسیده است ، معلوم نیست او را به کمال رسانیده باشد ، اما چون در آرزوی ما هست ، فکر می کنیم که

او رسیده است .

رسیدن و شدن و کمال انسان ، مافوق آرزوها و آمال دنیوی است .

غایت آمال اولیای خدا در این دنیا ، خداست .

و همین است که در دعای کمیل میخوانیم :

«یا غایه آمال العارفین»

و یا در دعای عرفه می خوانیم :

«یا منتهی غایه الطّالبین»

و همین است که در نامه سی و یکم نهج البلاغه حضرت علی(علیه السلام) به امام حسن(علیه السلام)سفارش می فرماید :

واعلم یقیناً أنّک لن تبلُغ آمالک .

و بدان که بی گمان به آروزهایت نخواهی رسید .

یبنابراین ، آرزوها اوّ هدف نیستند; ثانیاً ، هر آرزویی مقدمه آرزویی دیگر است إلی ما شاء الله که به انتهای آن نمی رسیم; ثالثاً ، هدف اعلای حیات ، خدا و قرب به اوست .

و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در ادامه نامه می فرماید :

فخفّض فی الطّلب .

پس ، خواسته های خود را کم کن .

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر

گر بریزی بحر را در کوزه ای

چند گنجد قیمت یک روزه ای

کوزه چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد ، پر دُر نشد

## ۱۲ حسد

حسد ، دارای مراتبی است و نیز از شدت و ضعف برخوردار است .

بـدترین نـوع آن ایـن است که مـا آرزو کنیم که نعمت یـا مقـامی که دیگری دارد ، از او گرفته شـود و نـوع دوم آن است که نعمت و مقام او از او گرفته شود و به ما داده شود .

وسرانجام ، نوع سوم ، آن است که آرزو کنیم نعمت و مقامی که دیگری دارد ، ما هم مثل آن را داشته باشیم .

البته هر سه نوع مذموم

است و به حساب حسد گذاشته می شود .

توضیح این که شخص حسود باید بداند که اوّلاـ مال و مقام این دنیا اعتبارات و امانات هستند که خداوند جهت رفع امور زندگی افراد مقدّر کرده و خود آن مال یا مقام ، هدف نیست ، بلکه میزان ، امانتداری و انجام تکلیف در مورد آن مال یا مقام است .

با توضیحی که دادیم ، مال و مقام انسان را به هدف اعلای حیات نمی رساند ، اما مال و مقام ، ابزاری هستند که حتی اگر تکلیف و امانت خود را درست نسبت به آنها انجام دهیم ، ممکن است شرّ باشند .

و لذا به ظواهر حسادت کردن ، غیر از حسادت ، مصیبت هم هست .

ثانیاً ، داشتن یا نداشتن این دنیا ، که همه اش اعتبارات است ، چقدر ارزش دارد که انسان به آن حسادت کند؟! اما نتیجه خطرناکتر که از حسادت به وجود می آید ، این است که شخص ، در حقیقت نسبت به نعمت خدا و قسمتی که مدبّر حکیم قرار داده ، مخالفت کند و در حقیقت ، به فعل حق اعتراض دارد ، و لذا در عمل و فکر خود عصیان می کند و در نتیجه به دین خود و عبودیّت خود آفت می رساند و حال و هوای عبودی را از خود می گیرد .

تنها مورد مجاز برای مردم معمولی ، این است که از خدا بخواهند (بدون نظر به دیگران و مقایسه با دیگران که همان حالت حسادت است) آنقدر زندگی آنان را تأمین کند که بتوانند با شادابی و طراوت بندگی کنند و البته

ایرادی که به این امر وارد است ، این است که ما برای خدا ، تکلیف تعیین کرده ایم و خدا ، هرچه به ما داده ، باید در مقام رضا آن را بهترین بدانیم و به قسم خود راضی باشیم .

مهم آن است که قسم خود را نردبان رسیدن به حق قرار دهیم ، لذا هر چه خدا مقدر فرموده و هر چه داده ، خوب است .

نکته مهم دیگر این که ، خدا بنده را در داشتن می آزماید و گاهی در نداشتن .

مهم ، مرتبه عبودی ماست که در این راه تعیین می شود .

البته ، اگر مال و مقام باشد و حلال و حرام آن نیز رعایت شود و در راه بندگی به کار گرفته شود ، بسیار مطلوب است .

تنها مورد پسندیده برای ما ، غبطه است ، آن هم فقط در اعمال و مقام های عبودی ، و نسبت به اولیای خدا که انسان آرزو کند که خدایا مرا نیز به آن مقامها برسان و این مقبول است ، اما اگر همین امر ، در مورد امور دنیوی باشد که :

«خدایا مرا مانند فلان کس ، که در امور دنیوی به ظاهر موفق است ، موفق بگردان . »

البته این درجهای از حسد را دارد .

در قرآن کریم در باره حسد ، در سوره یوسف ، همان مثال برادران یوسف آمده است که به یوسف حسد بردند و در سوره فلق می فرماید :

«به خدا پناه ببرید در موقع حسدِ حسودان . »

## ۱۳ سستی در عمل

انسان همیشه در زبان و ادعای خود ، در همه زمینه ها شوق نشان می دهد

و خود را موفق می دانـد ، امـا در عمل ، می توانـد روحیه عبودی اش ضـعیف باشـد و دایم بهانه هایی برای انجام نـدادن عمل آورد .

همین است که علی(علیه السلام) می فرماید :

«بیشترین سخنی که به زبان می آید ، حق است و کمترین سخنی که در عمل می آید ، آن هم حق است . »

همیشه باید سعی کنیم که انسانِ عمل و تکلیف باشیم .

لفظ و ادعا ممکن است ظاهر خوبی داشته باشد ، اما عمل ، حلاوتی دیگر دارد ، و آن هم عمل حق و در راه عبودیت .

اگر عمـل مـا با زبان ما هماهنگ نباشـد ، دقیقاً پای شـیطان در کار است و از طریق وسوسه نفس ، ما را از عمل باز می دارد و نفس و شیطان ، همیشه ما را از حرکت و عمل حق باز می دارند .

بنابراین ، سستی در عمل ، از حجابهای ظلمانی و از موانع راه در سیر و سلوک به سوی هدف اعلای حیات است .

شیطان همیشه مایل است که یا ما را از عمل باز دارد ، یا به بیراهه ببرد .

یکی از مهمترین القائات شـیطان و نفس ، این است که ما را به آینـده امیدوار می کند و می خواهد در همین زمان موجود ، ما را فریب دهـد تا نصـیب ما در زمان حال را از دسـتمان بگرید ، لذا باید مواظب باشـیم ، میر حال و میر احوال باشـیم و هرگز با امید به آینده ، حال را از خود نگیریم .

## ۱۴ دروغ

### دروغ

دروغ از گناهان کبیره است و نه تنها در قرآن و شرع

مقدس مذمت شده و عذاب قطعی دارد ، بلکه زشتی اش در عقل و منطق روشن است .

علاوه بر این ، با دروغ در روابط اجتماعی ، اعتماد سلب می شود و در بی اعتمادی ، نتایج و مشکلات فراوانی در روابط اجتماعی پدید می آید .

## دروغ در گفتار

همان سخن دروغ است و در قرآن کریم اشاراتی در این باره داریم; من جمله در سوره نور ، آیه هفتم ، که آمده است :

(أَنّ لعنه الله علیه إِن کان من الکاذبین)

لعنت خدا بر او باد اگر از دروغگویان باشد .

و در سوره حج ، آیه سی ام ، داریم :

(واجتنبوا قول الزّور)

از گفتار باطل اجتناب ورزید .

غیر از حرمت دروغ ، بحث در این است که جرئت بر دروغ در ابتدای کار موجب انحراف نفس از واقعیت و غفلت از حق و پوشانیدن آن می شود و مداومت بر این کار ، موجب حصول ملکه کذب می شود که از زشترین و خبیثترین ملکات است .

خداوند در سوره زمر ، آیه سوم ، می فرماید :

(إنّ الله لا یهدی من هو کاذب کفّار)

خدا آن کسی را که دروغ پرداز ناسپاس است هدایت نمی کند .

## دروغ در عمل

موقعی است که در ظاهر ، اعمالی از انسان سرزَنَد که دلالت بر خوبی او کند ، امّا باطناً و قلباً این طور نباشد ، و خلاصه ، ظاهر و باطن او یکی نباشد ، و در نتیجه ، صدق و راستی که همان یکی بودن ظاهر و باطن است ندارد .

## دروغ در اخلاق

این است که کسی مدّعی خوف از خدا و شکر و تسلیم یا تظاهر به خوب بودن کند ، اما در باطن چنین نباشد .

اذا السرور والاعلان المؤمن الستوی فقد غرفی الدارین والمستوجب الثناءوان خالف الأعلان سراً ضماله علی سعیه فضل سوی الکدو الفناءکما خالص الدینار فی السوق نافقومغشوشه المرود لا یقتضی المنی

## ۱۵ غیبت

اگر در غیاب کسی ، چیزی گفته شود و این سخن به گوش او برسد .

و او به آن امر راضی نباشد ، غیبت است و حال اگر این صفت در او باشد (چه خوب و چه بد) غیبت است; مثل این که بگوییم :

فلان کس فلان حُسن را دارد (در حالی که او دارد) و یا فلان عیب را دارد (و این عیب هم در اوست) .

در هر صورت چه خوب او را بگوییم که در او هست ، و چه بد او را بگوییم که در او هست ، اگر او ناراضی است ، غیبت است ، امّا اگر سخنی در حق کسی بگوییم که در او نیست (چه خوب و چه بد) ، بهتان است .

در قرآن کریم آمده است :

(ولا تجسّسوا ولا یغتب بعضکم بعضاً أیحّب أحدکم أَن یأکل لحم أخیه میتاً فکرهتموه)

و جاسوسی مکنید و بعضی از شما غیبت کسی نکند; آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده اش را بخورد؟! از آن کراهت دارید .

همچنین ، در قرآن کریم آمده است :

(إِنّ الّذین یحبّون أن تشیع الفاحشه فی الّذین آمنوا لهم عذاب ألیم)

کسانی که دوست دارند که زشت کاری در میان آنان که ایمان آورده اند ، شیوع پیدا کند ، برای آنان

در دنیا و آخرت عذابی پردرد خواهد بود .

حضرت صادق(علیه السلام) در تفسیر این آیه فرموده است که مراد افرادی هستند که امر قبیحی را که از برادر ایمانی خود دیده یا شنیده اند ، بازمی گویند .

و چقدر زشت است که ما از عیوب خود غافل شویم و به عیوب دیگران بپردازیم .

و حاصل سخن این که انسان عاقل باید تأمل کند که اگر غیبت کسی را می کند و دوست اوست ، اظهار عیوب دوست خود از مروّت و انصاف به دور است و وارد در گناه غیبت نیز شده است ، و اگر عیوب دشمن خود را اظهار می کند ، کشیدن بار گناهان و خطاهای او حماقت و نادانی است .

## ۱۶ عیبجویی

باید دانست که در مقام بندگی ، همیشه و در همه حال ، درجاتی از نقص و قصور وجود دارد و لذا انسان ، هر اندازه که متعالی باشد ، باز در مقابل کمال مطلق ، ناقص است .

از طرفی ، هر فردی ، جز معصومین(علیهم السلام) ، افزون بر نقاط ضعف ، نقاط مثبت و قوّت نیز دارد .

این خیلی بد است که ما همیشه عینک بدبینی داشته باشیم و عیبها را ببینیم :

پیش چشمت داشتی شیشه کبودوان سبب عالم کبودت می نمود اصولا گروهی تنها عیبها را می بینند و می گویند ، و خیر و خوبی را کمتر می بینند و کمتر می گویند و این امر در درجه اوّل برمی گردد به بینش ناقص خودشان .

آنکس که نکو گفت ، هم او خود نیکو است

وآن کس که بدی گفت بدی سیرت اوست

حال متکلم از کلامش پیدا

است

از کوزه همان برون تراود که در اوست

عیبها را در دیگران و امور زندگی و در پیشامدها ، به صورت یک بُعدی و صوری دیدن ، بدون این که جوانب و عمق مطلب را بنگریم ، حاکی از عیب نگرش خود ما و عدم بصیرت و بینش صحیح در خود ماست .

از طرف دیگر ، انسانِ خدا ، در دیگران که مشکلی دارند ، با کینه برخورد نمی کند ، بلکه از درِ دلسوزی و ترحّم برخورد می کند و این نیز در برخورد او تعدیل به وجود می آورد .

گفت حقشان گر شما روشنگرید

در سیه کاران ، مغفل ننگرید

عیب نادیدن و پوشیدن آن به معنای رضایت از بدی و تشویق آن نیست ، بلکه اوّلاً باید این عیب را در خود از بین برد ، تا مایه عبرت خود ما شود ، ثانیاً در برخورد با عیوب دیگران ، اگر نیاز به عکس العمل و تذکر هست ، باید بسیار پخته و عالمانه برخورد کرد و اگر این اقدام را در توان خود ندیدیم ، به هرحال ، در دل به آن راضی نخواهیم بود .

## ۱۷ ریا

### ریا

ریا عبارت است از نشان دادن اعمال خود به غیر خدا ، برای به دست آوردن منزلت بیشتر نزد دیگران ، و لذا از رذایل اخلاقی و افعال حرام محسوب می شود .

### انواع ریا

نوع اوّل آن است که انسان در اعمال خود به خدا توجه ندارد و منظورش به طور کلی غیر خداست .

چنین آدمی از مرتبه بندگی خارج است و اعمالش برای این دنیاست و باقیات صالحات ندارد ، گرچه در این دنیا ممکن است سرمایه های موقتی داشته باشد .

در نوع دوم ، عمل انسان برای غیر خداست ، اما در درجه دوم و فرع بر آن ، به خدا هم توجه دارد .

در نوع سوم ، انسان در اعمال خود ، به یک نسبت خدا و غیر را توجه دارد .

هر سه مورد فوق مذمت شده و انسان را از راه عبودیت باز می دارند .

در نوع چهارم ، انسان در اعمال خود ، فقط خـدا را در نظر دارد ، اما از این که عملش در دید مردم قرار گیرد ، خوشـحال می شود .

بنابراین ، در موقع عمل ، تمایل دارد عملش را دیگران ببینند و این امر ، باعث لذّت او می شود .

نوع چهارم ، نیز دارای ایراد است و در سیر و سلوک مشکل ایجاد می کند .

در نوع پنجم ، انسـان در اعمال خود ، فقط خـدا را در نظر دارد و اعمالش را در معرض دیـد این و آن نمی گـذارد ، ولی اگر دیگران متوجه شوند ، برایش آن حالت ریایی را ندارد .

و این نوع بسیار مطلوب است .

البته ، باید مواظب باشیم

که در این امر افراط و تفریط نکنیم؛ یعنی اگر نظرمان واقعاً خدایی است و در در دید دیگران باز هم نظر خدایی ما مختل نمی شود ، عیبی ندارد که امور خیر را دیگران بدانند ، و ثانیاً کارهای ملامتگرانه هم بد است .

برای مثال ، کسی از ما می پرسد که آیا نماز اول وقت می خوانیم یا نه ، و ما هم می خوانیم ، اما آن را از او مخفی می کنیم و خلاصه باید مواظب باشیم که برای دوری از ریا ، عمل واجب یا تکلیفی از ما فوت نشود که آن هم دام شیطان است .

### انواع دیگر ریا

علاوه بر موارد فوق ، که اعمال و رفتار عبودی ماست ، در اعمال و رفتار غیر عبودی مثل گفتار ، نگاه ، لباس پوشیدن ، راه رفتن ، غذا خوردن و وضع ظاهر نیز باید مواظب باشیم که ریا نشان ندهیم .

نباید طوری خود را چنین نشان دهیم که اهل تزکیه و سلوک هستیم و یا بخواهیم مردم ما را چنین و چنان بدانند .

البته ، هر وقت انسانِ خدا ، به درجه ای از مقامات باطنی برسد و جوششی از باطن تزکیه شده و نورانی در او ظاهر گردد که حالاتی ناخودآگاه و بی شائبه است ، این یک امر ناگزیر است و از کوزه برون همان تراود که در اوست .

## ۱۸ حجابهای ظلمانی

### حجابهای ظلمانی

اگر نوری را در نظر بگیریم که از یک مبدأ بی نهایت می تابد و بعد از تابیدن بر سر آن شیشه ها و موانعی بگذاریم ، این نور ، بعد از گذشتن از شیشه ها ، ضعیف می شود و درخشش خود را از دست می دهد .

روح خدایی انسان نیز بعد از ساطع شدن از ذات لایزال الهی و آمدن و مجاور شدن با تن و نفس همان حالت گذشتن نور از موانع و شیشه های مختلف را دارد .

حجابهای تن و نفس ، شفافیّت اصلی نور را با کدورتهای خود در هم آمیزند .

مثال دیگر آن ، آینه ای است که آن پاکی و شفافیّت اصلی را ندارد و کدورتهایی روی آن است که باعث می شود تصویر کامل در آن انعکاس نیابد .

انسان آینه تمام نمای حق است ، به شرطی که این آینه زنگاری

نداشته باشد .

حجابهای ظلمانی ، همان رذایل اخلاقی ، گناهان و هواهای نفسانی هستند ، و در یک جمله همه بـدیها ، حجابهای ظلمانی ما هستند و اینها بین ما و خدای ما مانع می شوند .

بدیها ، بسته به تناسب خود و تناسب روحی انسان ، نوعی خصوصیّت عینی به وجود می آورند (و نه اعتباری) .

برای مثال ، وجود حسد و ریا ، نوعی خصوصیّت است که در وجود ما عینیت دارد و رنگ خاصی است که در ما کارسازی می کند .

(صبغه الله ومن أحسن مِن الله صبغه ونحن له عابدون)

[ این است ] نگارگری الهی; وکیست خوش نگارتر از خدا؟ وما او را پرستندگانیم .

(کلاّ بل ران علی قلوبهم ما کانوا یکسبون کَلاّ إنّهم عَن رَبّهم یومئذ لمحجوبون)

نه چنین است ، بلکه آنچه مرتکب می شوند زنگار بر دلهایش بسته است ، زهی پندار ، که آنان در آن روز ، از پروردگارشان سخت محجوبند .

آیات بالا ، از تکذیب کنندگان آیات الهی ، که حجابهای ظلمانی اند ، خبر می دهند و می فرمایند که این خصوصیتها و رنگها که خود آنها کسب کرده اند ، حجاب قلب آنهاست و به دلیل وجود اینهاست که آنها از پروردگارشان محجوبند .

از آنچه گذشت متوجه شدیم که هر صفت رذیلهای حجاب ظلمانی است بین ما و خدا .

این حجاب ، چهره اصلی انسانی ما را ، که ارتباط مستقیم با خدا دارد ، می پوشاند .

### حجاب میان انسان و خدا

در نزد خدا ، هیچ چیز محجوب نیست ، و این در آیات قرآنی به خوبی روشن است :

(إنّ ا...ççلا یخفی علیه شیء فی الأرض

ولا فی السّماء)

در حقیقت ، هیچ چیز [ نه ] در زمین و نه در آسمان بر خدا پوشیده نمی ماند .

و یا می فرماید :

(هو معکم أینما کنتم)

هر کجا باشید ، خدا با شماست .

بنابراین ، در منطق قرآن و عقل ، همه چیز مشهود حضرت حق است و هیچ چیز محجوب از او نیست .

خداوند ، محل افتادن همه قطرات باران را می داند و محل سبز شدن همه ساقه های درختان را .

خداوند حتی اگر ذره ای به اندازه خردلی ، در دل سنگی باشد (آیه ۱۶ سوره لقمان) می داند .

با دقت در موارد فوق ، غیر از این که می فهمیم این چه خدایی است و در معرفت او کاملتر می شویم ، این نتیجه را نیز می گیریم که خدا ، نزد همه اشیا حاضر است .

اما چگونه است که اشیا از او محجوبند؟ جواب آن خیلی روشن است و آن این که از طرف انسان حجاب خودی است که مانع است و گرنه عین ربط انسان و هستی با خدا به جای خود ، هست .

میان عاشق و معشوق هیچ حایل نیست

تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

## ۱۹ حجابهای نورانی

گفتیم که حجابهای ظلمانی ، همه بدیهای ما را شامل می شود .

اما سالک الی الله ، بعد از برداشتن حجابهای ظلمانی ، به عالم نور وارد می شود :

(الله ولیّ الّذین آمنوا یخرجهم من الظّلمات إلی النّور)

خداوند سرور کسانی است که ایمان آورده اند .

آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی می برد .

عالم نور نیز مرحلهای است که بعد از برداشتن حجابهای ظلمانی ، نصیب ما می

شود و به آن می رسیم; مثل بندگی ، عمل خوب ، کمالات ، شهودها و کشفها .

نکته مهم این است که از این مرحله نیز باید بگذریم و به هدف نهایی که همان وصال حق است و لقاء الله برسیم .

پس ، باید مواظب باشیم که مواردی که در عالم نور متذکر می شویم ، مبدّل به حجابی نشود (= حجاب نورانی) و همین است که در دعای زیبای شعبانیّه داریم :

إلهی هب لی کمال الإنقطاع إلیک وانور أبصار قلوبنا بضیاء نظرها إلیک حتّی تخرق أبصار القلوب حجب النّور فتصل إلی معدن العظمه وتصیر أرواحنا معلّقه بعزّ قدسک .

خدایا! به من ، کمال انقطاع را عنایت فرما ، و چشم و دلم را از نوری که به تو نظر می کند و تو را می بیند ، روشن فرما ، تا حجابهای نورانی را بشکافد و پیش برود و به معدن عزت تو برسد ، و ارواح ما متعلّق به عزّ قدس تو باشد .

از این رو ، باید مواظب باشیم که بعد از عبور از حجابهای ظلمانی ، در حجابهای نورانی ، که همه خوبیهای ماست (همان طور که حجابهای ظلمانی ، همه بدیهای مایند) نمانیم و یا حتی مغرور نشویم و شیفته آنها نشویم تا به مرتبه اصلی و شأن نهایی خود ، که وصال حق است و محو در او ، برسیم .

خلاصه این که انسان از ظلمات به نور و وصال می رسد و همین است که خداوند در آیه اوّل سوره ابراهیم(علیه السلام)می فرماید :

(الر کتاب أنزلناه إلیک لتُخرج النّاس مِنَ الظّلمات إلی النّور بإذن ربّهم إلی صراط العزیز

الحمید)

کتابی است که آن را به سوی تو فرود آوردیم تا مردم را به اذن پروردگارشان از تاریکی ها به سوی روشنایی بیرون آوری; به سوی راه آن شکستن اپذیر ستوده .

این آیه اشاره است به ورود به نور ، بعد از ظلمات و سپس این نور ، ما را به دو اسم حمید و عزیز رهنمود می کند که همان وجوه پروردگار هستند .

این وارد شدن و رسیدن ، در قالب الفاظ و عبارات نمی گنجد و حقیقت آن را آنان که رسیده اند ، می دانند و «آن را که خبر شد ، خبری بازنیامد . »

با کفش دریای کلی را اتصال

هست بی چون و چگونه در کمال

اتصالی بی تکلف بی قیاس

هست رب الناس را با جان ناس

اتصالی که نگنجد در کلام

گفتنش تکلیف باشد والسلام

در همین رسیدنهاست که انسان شامل حال و حدیث زیر می شود :

قلب المؤمن عرش الرّحمن .

قلب مؤمن ، عرش پروردگار است .

لا یسعنی سمائی ولا أرضی ویسعنی قلب عبدی المؤمن .

من در زمین و آسمان نمی گنجم ، بلکه در قلب بنده مؤمن می گنجم .

آن صفای آینه ، وصف دل است

صورت بی منتها را قابل است

صورت بی صورت بی حد غیب

ز آینه دل تافت بر موسی ز جیب

گرچه آن صورت نگنجد در فلک

نه به عرش و کرسی و نی بر سمک

ز آنکه محدود است و معدود است آن

آینه دل را نباشد حد بدان

اهل صیقل رسته اند از بو و رنگ

هر دمی بینند خوبی بی درنگ

عکس هر نقشی نتابد تا ابد

جز ز دل ، هم با عدد هم بی عدد

تا نقوش هشت جنّت تافته است

لوح

دلشان را پذیرا یافته است

برترند از عرش و کرسی و سما

ساکنان مقعد صدق خدا

صد نشان دارند و محو مطلق اند

چه نشان بل عین دیدار حق اند

## ۲۰ خروج از حجابها

### خروج از حجابها

بهترین راهها برای رهایی از حجابها ، تعبد کامل پروردگار و تبعیّت کامل از قرآن است که این راه فطرت و هدایت الهی است .

در قرآن آمده است :

(وَمن یُسلِم وجههُ الی الله وهو مُحسِن فقد استَمسکَ بالعُروه الوثقی وإلَی الله عاقِبهُ الاُمور)

و هر کس خود را در حالی که نیکوکار باشد تسلیم خدا کند ، بی گمان در ریسمان استوارتری چنگ در زده ، و فرجام کارها به سوی خداست .

تعبد کامل پروردگار ، حالتی در قلب انسان پدید می آورد که جز خدا ، چیزی در آن راه نمی یابد .

پس ایمان و عمل به آنچه قرآن می گوید ، باید مورد نظر باشد .

بایستی از هر گونه تخطّی و تخلّف و دخالت دادن رأی و نظر و خواسته های خود و دیگران اجتناب نمود که در قرآن می فرماید :

(قُل اِنَّ هُدَی الله هُوَ الهُدی وَاُمِرنا لنسلَم لِرَبّ العالَمین)

بگو :

هدایت خداست که هدایت [ واقعی ] است و دستور یافته ایم که تسلیم پروردگار جهانیان باشیم .

فطرت انسان نیز همین است که قرآن کریم می فرماید :

(فأَقِمْ وَجهَک لِلدّین حَنیفاً فطرتَ اللهِ الّتی فطر النّاس عَلیها)

پس ، روی خود را با گرایش تمام به حق ، به سوی این دین کن ، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است .

و این ، همان راه تکوین و تعیین شده در آفرینش است .

اگر انسان تعبد کامل نداشته باشد و راهها را

به صورت نـاقص و آمیخته با هم در پیش گیرد ، به نتیجه کامل نیز نمی رسـد و خطر اغوای شـیطان و انحرافها بیشتر می شود; زیرا ممکن است امر بر او مشتبه و راه ورود شیطان هموارتر گردد .

حـتی ممکن است در چنین مـواردی ، حـق را باطـل و باطـل را حق و خیـال را واقعیت و واقعیت را خیـال ، و نیست را هست و هست را نیست بداند و ببیند .

خدا درباره سالک الی الله ، که تعبد کامل پروردگار را دارد ، می فرماید :

(الله ولیّ الذین آمنوا یخرجهم من الظّلمات إلی النّور)

خداوند سرور کسانی است که ایمان آورده اند .

آنان را از تاریکیها به سوی روشنایی می برد .

او تحت ولایت حضرت حق است و سرانجام ، در قرآن کریم چنین می فرماید :

(وَأَنَّ هذا صراطی مستقیماً فاتَّبعوهُ ولا تَتَّبعوا السُّبُلَ فَتَفرّقَ بِکُم عن سبیله ذلِکُم وَصّکُم بِه لَعَلَّکُم تتّقون)

و [ بدانید ] این است راه راست من .

پس ، از آن پیروی کنید و از راههای [ دیگر ] که شما را از وی پراکنده می سازد ، پیروی مکنید .

اینهاست که [ خدا ] شما را به آن سفارش کرده است ، باشد که به تقوا گرایید .

آیـا بـا ریاضت و مجاهـدت می توان از حجابهای ظلمانی رهایی یافت؟ در خروج از حجابهای ظلمانی ، مجاهـدت و ریاضـت ممکن است چنـدان نتیجه مطلوبی ندهـد ، به خصوص اگر این مجاهدتها و ریاضـتها انتخابی و صـلیقه ای نیز باشد ، اما ممکن است در یک بُعد و یک انتخاب ، به نتیجه ای برسد; مثل برخی افراد که سالک

راه حق نیستند ، اما در اثر ریاضت بسیار ممکن است صاحب اراده یا نفوذهایی شوند .

مهم این است که سالک راه حق ، برای برداشتن حجابها باید از راههای معیّن شده از طرف پروردگار در قرآن و با تزکیه نفس و تعالی در همه ابعاد ، خود را پاک نماید و مواظب باشد که از صراط مستقیم تکوینی ، که طریق صحیح سلوک الی الله است ، منحرف نشود و اگر حالاتی خاص را نیز دریافت ، او را فریب ندهد; چنان که در یک مرتاضِ غیر راه خدا نیز این حالات هست و او ممکن است به کارهای خارق العاده دست یابد ، حتی اگر نیّت و اهداف او خدایی نباشد .

پس گفتیم که در خروج از حجابهای ظلمانی ، مجاهدتهای ناقص به نتیجه مطلوب نمی رسد و در خروج از حجابهای ظلمانی ، علم و عمل جامع و کامل همه جانبه نیاز است; یعنی سالک الی الله باید همه آنچه از جانب خدای متعال به او ابلاغ گردیده ، به همان نحو که بیان شده است ، یاد بگیرد و به آن علم و اطلاع کامل داشته باشد .

در این راه ، که آن را «مجاهدت علمی» می نامیم ، سالک باید هر چه می تواند سعی کند که طریق الی الله را بیشتر کشف نماید ، اما صحیح و جامع; همان طور که خدا فرموده است .

در اصول کافی از امام صادق(علیه السلام) نقل شده است :

العامل علی غیر بصیره کالسّائر علی غیر الطّریق لایزیده سرعه السّیر إلاّ بُعداً .

کسی که بدون بصیرت عمل می کند ، مانند کسی است که

در غیر راه افتاده و بیراهه می رود .

سرعت حرکت وی هر چه بیشتر شود ، او را از هدف و مقصد دورتر کند .

یعنی نداشتن بصیرت کافی به راه ارائه شده از جانب خدای متعال و قدم گذاشتن در راه با توجه به خطرات نفس و شیطان ، ما را به مقصد نمی رساند .

با توضیحاتی که داده شد ، به این حقیقت می رسیم که برای خروج از همه حجابهای ظلمانی به گونه ای که این حجابها ، در همه ابعاد از قلب سالك الی الله برطرف شود ، راهی جز صراط مستقیم قرآن وجود ندارد و سالك طریق باید در مرحله اوّل سلوك خود ، در تحصیل علم کامل به صراط قرآنی بکوشد و طریق ارائه شده در متون اسلامی را آنچنان که هست ، بشناسد .

در مرحله دوم ، به همه آنچه ارائه شده ، عمل کند و صراط مستقیم الی الله را با همه ابعادش در پیش گیرد ، و اگر در مرحله تحصیل علم به طریق و یا در مرحله عمل به طریق و سلوك آن مجاهدت کامل نکند و سستی و مسامحه کند و یا در هر دو مرحله به خود اجازه سستی و کوتاهی بدهد و مجاهدت لازم را نداشته باشد ، مسلّماً در حجابهای ظلمانی خواهد ماند .

سالك بی خبر ، که علم جامع و معرفت کامل نسبت به صراط مستقیم اسلامی ندارد و از علم ناقصی برخوردار است ، گوشه هایی از صراط مستقیم قرآنی و اسلامی را شناخته و از بقیه بی خبر مانده و بدون این که مجاهدت علمی کامل بکند و راه

خدا را به گونه ای که ابلاغ شده بشناسد و قدم در طریق سلوک صحیح بگذارد ، گمان می کند که در صراط الی الله حرکت میکند و راهی که در پیش گرفته به حضرت حق می رسد و در جهت قرب الی الله پیش می رود و با همین گمان ، عمر خود را ضایع می کند و خود را باطل و هلاک می گرداند .

مثلا از یک سو به ذکر و فکر می پردازد و به اوراد و اذکار و بعضی نمازها و دعاها و حتی به شب زنده داریها می پردازد و از سوی دیگر به لحاظ این که فاقد معرفت کامل به صراط مستقیم و از همه ابعاد آن بی خبر است ، بسیاری از وظایف عبودی را ترک می کند و به بسیاری از مهلکات توجه نمی کند و به بعضی از خصلتها و خُلقها و صفتهای خطرناک و هلاکت آور ، که سد راه و حجاب قلب است ، ناآگاه است و در تطهیر خود از آنها نمی کوشد و به برخی یا بسیاری از هواها وعلقه های نفسانی خود ، که هرکدام به شکلی مانع حرکت و قرب است ، توجه نمی کند و به تجرید دل از آنها نمی پردازد .

## خلاصه راههای خروج از حجابهای ظلمانی

## خلاصه راههای خروج از حجابهای ظلمانی

متوجه شدیم که انسان در سه وضعیّت می تواند قرارگیرد :

۱ غفلت از مقصد؛۲ توجه ناقص (= عبودیت ناقص)؛۳ توجه کامل (= عبودیّت کامل) .

### ۱ غفلت از مقصد

همان توجه به تعلقات و فرعیّات و اصل انگاشتن آنهاست که باطل است و انسان را به جایی نمی رساند؛ زیرا جذبه حق در آن نیست .

همان گونه که تعلقات را در فصل پیش توضیح دادیم ، اکنون در این جا از آیات زیر نیز به عنوان شاهد کمک می گیریم :

(ما جعل الله لرجل من قلبین فی جوفه)

خداوند برای هیچ مردی در درونش دو دل ننهادهاست .

(یأرأیت من اتّخذ إلهه هواهُ أفأنت تَکُون علیه وکی أم تَحسبُ أَنَّ یأکثرهم یسمعُون أو یعقلون إن هم إلّا کالأنعام بل هم أضَلّ سبی)

آیا آن کس که هوای [ نفس ] خود را معبود خویش گرفته است دیدی؟ آیا می توانی ضامن او باشی؟! یا گمان داری که بیشترشان می شنوند یا می اندیشند؟! آنان جز مانند ستوران نیستند ، بلکه گمراه ترند .

انسانی که ادراک حقیقی خود را از دست می دهد و به ادراکات وهمی و خیالی (= تعلقات) می پردازد ، مسلّماً از حیوانی که ادراک را می گیرد و تعلقاتی هم ندارد ، پستتر می شود و این زیان و تأسفی عجیب است .

(وضلَّ عنهُم ماكانوا يدعونَ مِن قبلُ وظنُّوا ما لَهُم مِن مَحيص)

و آنچه از پیش می خواندند ، از [ نظر ] آنان ناپدید می شود و می دانند که آنان را روی گریز نیست .

در نتیجه ، آن کسی که به غیر حق می پردازد ، به هیچ چیز نمی رسد; زیرا تمام

مظاهر این دنیا جلوه ای از اصل است و روزی می رود نزد اصل آن چیز و برای انسان که به فرع آن چیز در این دنیا توجه داشته است ، در جهان آخرت چیزی نمی ماند .

### ۲ توجه ناقص (= عبودیت ناقص)

اوّلا ، انسان طعم حقیقت را به طور کامل نمی چشد .

ثانیاً ، انسان با درهم آمیختن حقیقت و غیر حقیقت سردرگم می شود و دچار یک دسته اشتباهاتی می گردد که حتی گاهی حق را رها می کند و باطل را می گیرد و گاهی باطل را حق می پندارد .

گاهی یک دسته کشف و شهوداتی برای او حاصل می شود که آنها را از طریق ریاضت کسب کرده است و در جهت حق نیستند و امر بر وی مشتبه گردیده است .

همین است که ملّاصدرا می گوید :

«اگر همه نقصها را برطرف نکردی ، انگار که هیچ کدام را برطرف نکرده ای و در سیر الی الله با نقص به جایی نمی رسی . »

### ۳ عبودیت کامل

عبودیّت و تسلیم کامل ، انسان را در ارتباط با هدایت و قواعد و قوانین تکوینی قرار می دهد ، ضمن این که می دانیم خود عبادت یا هر عمل خوبی منشأ اثر مستقیم نیست ، بلکه از قوانین ربوبی خداست که به انسان کمک می کند تا به قواعد تکوینی دسترسی یابد .

پس ، هدایت به ظاهر تشریعی است ، اما در باطن و در حقیقت ، تکوینی است و خلاصه این که با تعبد و عبودیّت و تسلیم کامل ، نظام تکوین در خدمت انسان قرار می گیرد .

قرآن کریم در این باره می فرماید :

(فَأقم وجهک للدّین حنیفاً فطرت الله الّتی فطرالنّاس علیها لا تبدیل لخلق الله ذلک الدّین القیّم ولکن أکثر النّاس لایعلمون)

پس روی خود را گرایش تمام به حق ، به سوی این دین کن ، با همان سرشتی که خدا مردم را

بر آن سرشته است .

آفرینش خدای تغییرپذیر نیست .

این است همان دین پایدار ، ولی بیشتر مردم نمی دانند .

خلاصه بحث این که مدد الهی در تسلیم مطلق به خدا و قبول کامل شریعت است و اگر انسان دستورهای خدا را به گونه کامل انجام دهد و قاعده کمک خدا را هم تکوینی بداند ، به همه چیز می رسد و این را در ایمان کامل و یقین کامل به خوبی می یابد .

کسی که به یقین کامل برسد ، به اذن الله تکوین را در اختیار می گیرد و اگر نظام تکوین در خدمت انسان قرار گیرد ، حتی عیوب انسان را نیز برطرف می کند و راه را به انسان نشان می دهد .

(والّذین جَاهَدُوا فینا لَنهدینّهم سبلنا وإنّ الله لمع المحسنین)

و کسانی که در راه ما کوشیده اند ، به یقین راههای خود را بر آنان می نماییم و در حقیقت ، خدا با نیکوکاران است .

سالک الی الله در صورتی که به عبودیّت و ایمان و یقین کامل برسد ، تحت ولایت حق می رسد (طبق آیاتی که اشاره شد) و از خطر شیطان و لغزشها در امان می ماند (هو محسن) و باب مکاشفات و عنایات الهی به روی او باز می شود و همه بحث خروج از حجابهای ظلمانی در این آیه خلاصه می شود که :

(وَأَنَّ هذا صراطی مستقیماً فاتّبعُوُه ولا تتّبعوا السُّبُلَ فَتَفَرّق بِکُم عن سبیله ذلکم وَصّکم به لَعَلَّکُم تَتَّقُون)

و [ بدانید ] این است راه راست من .

پس ، از آن پیروی کنید .

و از راهها [ ی دیگر ] که شما را از راه

وی پراکنده می سازد ، پیروی مکنید .

اینهاست که [ خدا ] شما را به آن سفارش کرده است ، باشد که به تقوا گرایید .

در عبودیّت کامل ، انسان شریعت را نه به عنوان رفع تکلیف ، بلکه به عنوان وسیله سلوک تکوینی می نگرد .

دین باید وسیله رسیدن به خدا شود ، نه رفع تکلیف ظاهری .

## فصل ششم : مراتب رسیدن به کمال و حقیقت

### مقدّمه

اصولا انسان دو مقصد می تواند داشته باشد :

یکی مقصد دنیوی و آنچه در دنیاست و رسیدن به آن که در این راه می تواند سرمایه دنیوی را به دست آورد و به هرحال به دنیا برسد; و مقصد دوم ، که هدف اعلای حیات انسانی است ، قرب به پروردگار و وصال حق است .

در مقصد اوّل ، که هدف دنیاست ، فقط در صورتی مطلوب و مجاز است که از دنیا ، به قرب به خدا برسیم و گرنه ، سرمایه دنیوی ، به هرحال ، موقتی و گذراست و مستیها و نعمتهای دنیا ، مستی حقیقی نیست (مستی ما از شرابی دیگر است) و جان ما را قانع نمی کند .

آنچه جان ما را سیراب می کند ، قرب به خدا و سرکردن با خداست .

در فصل پنجم ، از موانع رشد و کمال سخن گفتیم و بیان کردیم که این موانع همه بدیهای انسان را شامل می شوند و در این فصل ، از تحولات درونی انسان به سوی هدف عالی حیات و رسیدن به خدا سخن می گوییم .

نکته بسیار عمیق و با ارزش و درخور تأمل این است که این تحولات در بیرون انسان نیستند و این مراحل سیر و

سلوك و رسیدن و شدن ، در درون خود انسان پدید می آیند .

در فصل حاضر از موضوعات زیر بحث می کنیم :

۱ طلب;۲ بیداری;۳ تزکیه نفس;۴ تحول احوال;۵ عشق;۶ حیرت;۷ فنا;۸ توحید .

## ۱ مرتبه طلب

### مرتبه طلب

در مقدّمه ، شرح دادیم که ما دو مطلوب داریم :

خدا و غیر خدا .

مطلب ما و طلب جان ما ، خداست .

غیر خدا ، جز ابزاری برای رسیدن به خدا ، مفهومی دیگر ندارد .

پس ، باید مطلوب خود را گم نکنیم یا غیر مطلوب را به جای مطلوب نگیریم .

در سوره کهف ، آیه ۲۸ آمده است :

(واصبر نفسك مع الّـذين يدعون ربّهم بالغداوه والعشـىّ يريدون وجهه ولا تعد عيناك عنهم تريد زينه الحيوه الدّنيا ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذكرنا واتّبع هوائه وكان أمره فرطا)

و با کسانی که پروردگارشان را صبح و شام می خوانند [ و ] خشنودی او را می خواهند ، شکیبایی پیشه کن ، و دو دیده ات را از آنان برمگیر که زیور زندگی دنیا را بخواهی ، و از کسی که قلبش را از یاد خود غافل ساخته ایم و از هوس خود پیروی کرده و [ اساس ] کارش بر زیاده روی است ، اطاعت مکن .

ماحَصَل معنای دلنشین آیه فوق مقایسه ای است میان (یُریدون وجهه)

(= در طلب وجه خدا) و (ترید زینه الحیوه الدنیا)

(= طالبان زینت دنیا) که میانشان فرق فراوان است و گویی که در تضاد هستند .

نکته مهم این که ، طلب در همه هستی وجود دارد و انسان ، که اشرف مخلوقات است ، باید متوجه شود

که در این طلب از دیگر موجودات و هستی ، عقب نیفتد .

غفلت انسان در این است که مطلوب اصلی را رها کند و به مطلوبهای خیالی دل بندد ، و در نتیجه ، از مطلوب اصلی بازماند .

رسیدن به مطلوب اصلی ، مطلوبهای فرعی را نیز در دل دارد; چرا که ما یک حالت یوسفی داریم و یک حالت یوسف زایندگی .

یوسفی دنیا و مافیها ، نباید ما را از یوسف زاینده (خدا) غافل کند .

یوسف زاینده بی نهایت یوسف دارد .

چون به دریا می توانی راه یافت

سوی یک شبنم چرا باید شتافت

قطره باشد هر که را دریا بود

هر که جز دریا بود سودا بود

هر که داند گفت با خورشید راز

کی تواند ماند از یک ذره باز ،

### مراتب طلب

طلب دارای مراتبی است که این مراتب ، تا بی نهایت ادامه دارد .

سالک الی الله بایستی چون پله های نردبان ، این مراتب را طی کند ، اما در مجموع ، می توان به مراحل سه گانه زیر نیز اشاره نمود :

مراحل ابتدایی :

شکستن خود ، در جهت انجام واجب و دوری از حرام .

مراحل متوسط :

شکستن خود ، در جهت عبودیّت و بندگی .

مراحل نهایی :

فنای وصفی و فعلی و ذاتی ، در ذات احدیّت .

پس عدم گردم ، عدم چون ارغنون

گویدم کانّا الیه راجعون ،

## دوام طلب

به علت بی نهایت بودن پله های نردبان طلب ، نباید در موقع صعود در هیچ پله ای توقف کنیم .

باید در صعود خود ، دوام داشته باشیم و هیچ یک از مراتب صعود ، ما را نفریبد .

ضمناً باید دوام نعمت طلب را با شکر بر آن ، مداوم کنیم .

خداوند بزرگ ، در آیه ۱۷ سوره عنکبوت می فرماید :

(فابتغوا عند الله الرّزق واعبدوه واشكروا له إليه ترجعون)

پس روزی را پیش خدا بجویید و او را بپرستید و وی را سپاس گویید ، که به سوی او بازگردانیده می شوید .

خداوند در این آیه ، به وضوح ، طلب و پایداری در طلب و شکر آن اعمال عبودی را گوشزد می فرماید .

## موانع طلب

موانع طلب در درون ما ، هوای نفس و خواستهای غیر منطقی نفس و تن است ، و در بیرون ما شیطان است؛ یعنی در حقیقت ، موانع طلب ، در درون خود ما جای دارند .

منِ مجازی انسان ، که همان مجموعه خواستهای غیر منطقی نفس و تن است ، انسان را به سوی غیر خدا دعوت می کند و در حقیقت انسان را به غفلت می برد و از راه بازمی دارد .

## نشانه های طلب

از نشانه های طلب ، دردمندی و پایداری در رسیدن به وجه الله است .

خداوند بزرگ در آیه آخر سوره کهف می فرماید :

(یفمن كان يرجوا لقاء ربّه فليعمل عم صالحاً ولا يشرك بعباده ربّه أحداً)

پس ، هر کس به لقای پروردگار خود امید دارد ، باید به کار شایسته بپردازد و هیچ کس را در پرستش پروردگارش شریک

نسازد .

دردمندان را نباشد فکر غیر

خواه در مسجد برو خواهی به دیر

غفلت و بی دردیت فکر آورد

در خیالت نکته تکبر آورد

جز غم دین نیست صاحب درد را

می شناسد مرد را و گرد را

حکم حق را بر سر و رو می نهد

حفظ و فکر خویش یکسو می نهد

باید مواظب باشیم که مدعی دروغین طلب نباشیم ، بلکه با حضور قلب و عمل صالح طلب را نشان دهیم .

## مجاهدت در راه طلب

مجاهدت در راه طلب ، دوری از هوای نفس و فریب شیطان است که این دو ، دشمن اصلی اند .

مجاهدت در راه طلب ، همان تزکیه و مقیّد بودن به تکلیف است و در این راه باید به تدریج عمل کرد .

هر چه طلب جدی تر باشد ، مجاهده قویتر است و اگر سالک به تکلیف خود (که همیشه بار سنگینی بر دوش اوست) ، درست عمل کند ، عین مجاهده در راه طلب خواهد بود .

## کمک گرفتن از علم و صبر در راه طلب

هر چه سالک در مراحل و مراتب سلوک پیشرفت کند ، باید به مجاهده و مراقبه دقیقتری بپردازد ، تا جایی که به توفیق الهی ، مراحل و منازل را یکی بعد از دیگری پشت سر نهد و به بقای بعد از فنای کامل رسد .

در این هنگام ، او می شود محلّ تجلّی حق ، و این جاست که تدبیر خدای متعال ، جایگزین تدبیر او می شود ، و اختیارش ، اختیار پروردگار است .

صبر ، برای پایداری در راه طلب نیاز اصلی است .

طالبان را صبر می باید بسی

طالب صابر نیفتد هر کسی

تا طلب در اندرون ناید پدید

مشک در نافه ز خون ناید پدید

و علـم نیز چراغی فراروی راه طلـب اسـت; چرا که سالـک الی الله برای پیمـودن راه ، نیـاز به معرفت و شـناخت دارد که علم ، مقدّمه آن است .

جمله تاریکی است این محنت سرا

علم در وی چون چراغی رهنمای

## ۲ مرتبه بیداری

### مرتبه بیداری

در فصـلهای پیشـین اشاره کردیم که انسان ، در مرتبه منِ روحی یا مرتبه نازله روح قرار دارد و بایستی به مقام اصلی خود ، که مقام روح است ، برسد .

تـا هنگـامی که او در مرتبه نـازله است ، در همـان مرتبه غفلت جای دارد که در آن مرتبه ، منِ مجازی ، کارساز و هوای نفس حاکم و در این وضعیّت انسان در عذاب ناشی از آن مقام اصلی خود ، که عین ربط با خداست ، گرفتار است .

اما اگر انسان حالت فراق و هجران و غربت خود را حس کند و متوجه شود که در ارتباط با خدای خود ، همه نقصـها بر طرف می

شود و به کمال می رسد ، این حالت را حالت «یقظه» یا هوشیاری و یا حالت بیداری می نامند که ما در این قسمت ، با نام «بیداری» از آن بحث می کنیم .

در حقیقت ، در بیداری انسان ، دردی را حس می کند که داروی این درد ، خداست .

اُستُن این عالم ای جان غفلت است

هوشیاری این جهان را آفت است

هوشیاری زان جهان است و چو آن

غالب آید نیست گردد این جهان

در باره بیداری شرح نکات زیر در این جا شایسته می نماید :

۱ چگونه بیداری را جایگزین غفلت کنیم;۲ تبدیل خودمحوری به خدامحوری در پناه نور بیدار;۳ پیمودن راه با نور بیداری;۴ مرکب راه;۵ نتایج بیداری .

## چگونه بیداری را جایگزین غفلت کنیم؟

نور بیداری ، همان جاذبه الهی است و همیشه متوجه ماست ، در حالی که ما از آن غافلیم .

کافی است که حجابها را برداریم و از من مجازی دور شویم .

در این صورت ، قلب ما با این نور ، منوّر می شود .

ترس و نومیدیت دان آواز غول

می کشد گوش تو تا قعر سفول

هر ندائی که تو را بالا کشد

آن ندایی دان که از بالا رسد

و برای کشف این جاذبه الهی باید :

اوّلاـ ، با مطالعات محوری ، معرفت خود را ، که همان بیداری است ، افزون کنیم و راه کارهایی که در این کتاب آمده ، معارفی در همین زمینه است .

ثانیاً ، تدبر در آیات الهی و هستی داشته باشیم .

ثالثاً ، با دعا و ذکر و حضور قلب ، عنایت الهی را جلب کنیم .

رابعاً ، استمداد از نفوس پیامبران ، ائمّه و

اولیای خدا داشته باشیم که در این باره لازم به ذکر است که نهایت هدف اعلای ما چیزی است که تجسم عینی آن ، پیامبران ، ائمّه و اولیا هستند و آنان ، هم صراط و هم نور صراطند .

آب خواه از جو بجو ، خواه از سبو

کاین سبو را هم مدد باشد ز جو

## تبدیل خودمحوری به خدامحوری

خودمحوری موقعی است که منِ مجازی و خواسته ها و هواهای نفسانی حاکمند که اصالت ندارند ، ولی در خدامحوری ، خواست خدا برخواست ما غلبه دارد و تدبیر مدبر حکیم در ما جاری است و در تبدیل خودمحوری به خدا محوری به این مسائل می رسیم :

اوّلاـ ، نفس امّاره را خوب می شناسیم و می دانیم که ما را به بدیها وا می دارد و در نتیجه از بدیها و رذایل اخلاقی دور می شویم .

این امر ، نتیجه نور بیداری است که ظلمت ما (=من مجازی و هواهای نفسانی) را تبدیل به نور می کند .

(= عقل کلّ و من اصلی) حرکت در منِ مجازی ، حرکت در تاریکی است و در من مجازی ، برخورد با ظواهر و هواهای نفسانی است که در نهایت ، باعث هلاکت ماست .

داستان زیبایی در دفتر دوم مثنوی آمده است که می گوید :

یک روستایی ، گاو خود را در آخور بست .

شب هنگام ، شیری به سراغ گاو رفت و او را درید و به جای آن نشست .

روستایی در تاریکی به آخور آمد و شروع کرد شیر را که فکر می کرد گاو است نوازش دادن و نازکردن .

شیر هم مترصد دریدن او بود ، برخورد

منِ مجازی با دنیا ، حالت لمس شیر در تاریکی را دارد ، حقیقتی با آن نیست و آخرش عذاب و مشکلات است .

ثانیاً ، با از دست دادن منِ مجازی ، به ایثار می رسیم; چرا که از دست دادن منِ مجازی همه ایثار ماست و در این امر ایثار کرده ایم; یعنی آنچه را سرمایه موقتی و دروغین ماست ، از دست داده ایم; زیرا سرمایه اصلی ما ، که من اصلی است ، از دست دادنی نیست .

پس کریم آنست که خود را دهد

آب حیوانی که ماند تا ابد

باقیات صالحات آمد کریم

رسته از صد آفت و افساد و بیم

## پیمودن راه با نور بیداری

در پیمودن راه در پناه نور ، اوّلا راه مستقیم را می پیماییم و ثانیاً فرصت را از دست نمی دهیم .

صراط مستقیم ، عبارت است از صراطی که سالک را از منِ مجازی به مقام اصلی روح و خدا میرساند و این که در نماز می گوییم :

(إهدنا الصّراط المستقیم صراط الّذین أنعمت علیهم)

به راه راست ما را راهبر باش; راه آنان که برخوردارشان کرده ای .

در انتهای صراط مستقیم مقام اصلی روح و تجلّی اسمای خدا هست ، که آن اصل نعمت و همه نعمت و نعمت زاینده است و همین است که حضرت سجاد(علیه السلام)می فرماید :

ولا تقطعن عنك ولاتبعدنی منک یا نعمتی وجنّتی ویا دنیایی وآخرتی .

پروردگارا! میان خودت و من ، فاصله میناداز و مرا از خود دور مگردان! ای نعیم من و ای بهشت من و ای دنیا و آخرتم!به طور کلی ، عمر انسان و این دنیا ، فرصتی است برای رسیدن از منِ مجازی به

مقام اصلی روح ، و هر قدر درجه سیر و سلوک و تعالی انسان بیشتر شود ، توجه به فرصت و غنیمت شمردن وقت در او بیشتر می گردد .

فرصت در این دنیا به صورت زیر مطرح است :

فرصت برای آنان که دنیا را برای آنان که ایمان برای اولیای خدااز دید دنیا می بینند ضعیف دارندهرچه بیشتردرجهت امروز و فردا کردن (تسویف) کـه همـان رسـیدن بـه هـدف هواهـای نفس تلاـش کردن گامهـای شـیطان اسـت اعلاـی حیات(خطواتالشیطان)زندگی در منِ مجازیرسیدن به منِ اصلی که عین ربط با خداستحالت اوّل ، یعنی طالبان دنیا و حالت دوم ، آنان که ایمانی ضعیف دارند ، نهایت کارشان یکی است; چرا که تکلیف دسته اوّل معلوم است و دسته دوم که امروز و فردا می کنند و به بدیها ادامه می دهند (از خصوصیات شیطان همین است که فرصت را می گیرد و با نوید به آینده ، انسان را فریب می دهد و لذا فرصت حال از دست می رود) و غافلند که اندک اندک ، بدیها جزو شخصیّتشان می شود و در آینده این شجره خبیثه بدیها را نمی توانند برکنند .

و یا مثل گلدان گلی که در اثر بی توجهی ، علفهای هرزه در آن رشد کنند و کمکم کار به جایی رسد که خود گل پژمرده شود و همه گلدان پُر از علف هرزه گردد .

و همین است که امام علی(علیه السلام) می فرماید :

إیّاکم والتّسویف .

بپرهیزید از امروز و فردا کردن .

شیطان فردا را برای ما مجسم می کند و نه آینده خیلی دور را ، تا ما را به راحتی بفریبد ،

و هر وقت فردا آمد ، باز می گوید :

فردا ، و همین طور این وضعیّت ادامه می یابد تا عمر تمام شود .

تو که می گویی که فردا ، این بدان

که به هر روزی که می آید زمان

آن درخت بد جوانتر می شود

وین کننده پیر و مضطر می شود

خاربن در قوت و برخاستن

خارکن در سستی و برخاستن

خاربن هر روز و هر دم سبزتر

خارکن هر روز زار و خشکتر

مثال آنان که در این دنیا ، همواره راه را می پرسند و می خواهند بیشتر بدانند ، اما در عمل سست هستند ، آنانند که امروز و فردا می کنند ، و انسان هوشیار کسی است که هرچه می داند زودتر عمل کند .

عاقل به کنار جو پی پل می گشت

دیوانه پابرهنه از جوی گذشت

و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در دعای کمیل می فرماید :

«یا ربّ یا ربّ یا ربّ ، أسألک بحقّک وقدسک وأعظم صفاتک وأسمائک أن تجعل أوقاتی من اللّیل والنّهار بذکرک معموره وبخدمتک موصوله وأعمالی عندک مقبوله حتّی تکون أعمالی وأورادی کلّها ورداً واحداً وحالی فی خدمتک سرمداً .

پروردگار من! پروردگار من! پروردگار من! از تو ، به حق تو و به حق قدس و اعظم صفاتت و به اسمایت ، می خواهم که همه اوقات مرا در شب و روز به یاد و ذکر خود آباد کنی و همه لحظاتم را در خدمتت ، مصروف بداری و همه اعمالم را نزد خود مقبول بگردانی تا همه اعمال و اورادم ورد واحد و احوالم همیشه در خدمت تو باشد .

### ابن الوقت بودن

حضرت علی(علیه السلام) می فرماید :

ما فات مضى وماسيأتيك .

. . فاغتنم الفرصه بين العدمين .

گذشته ديگر نيست و آينده هنوز نيامده است .

پس ، برخيز و ميان اين دو «نيست» را غنيمت شمار .

سالك الى الله از وضعيّت فعلى بهترين بهره را مى برد و ميرحال و ميراحوال است و در وقت حال است ، نه در زمان گذشته و حال .

لامكانى كه در او نور خداست

ماضى و مستقبل و حالش كجاست

ماضى و مستقبل اى جان از تو است

هر دو يك چيز اند پندارى دو است

هست هشيارى زياد مامضى

ماضى و مستقبلت پرده خدا

آتش اندر زن به هر دو تا به كى

پر گره باشى از اين هر دو چو نى

تا كره بانى بود همراز نيست

همنشين آن لب و آواز نيست

## مركب راه

براى حركت در اين راه و طى طريق ، سه مركب نيرومند به وجود مى آيد :

اوّل توبه; دوم عشق; و سوم صبر .

توبه ، حالت بيدارى است كه نسبت به نقصها به وجود مى آيد و در نتيجه ، منِ مجازى و خودمحورى ، تضعيف مى شود و سالك به سوى مقام اصلى روح حركت مى كند و اين امر ، همان حالت توبه است; چرا كه توبه چيزى جز تحوّل احوال نيست .

بنابراین ، طبیعتاً آن سوی بیداری ، توبه است .

این امر ، حالت وحدت با نظام تکوین وتجلّی اسمای الهی را به دنبال دارد و این حالت ، توبه دایم و تقوای دایم را نیز به دنبال خواهد داشت و انسان مواظب است که خود را وانگذارد و در حقیقت ، همواره از خود می گریزد و به خدا پناه می برد .

می گریزم تا رگم جنبان بود

کی گریز از

خویشتن آسان بود

نی به هندت ایمنی نی در یمن

آنکه خصم او است سایه خویشتن

توبه از سه مرحله می گذرد :

۱ نظر خدا بر قلب ما ، برای توجه دادن ما به توبه; ۲ توجه ما به گناهان و آگاه شدن از گناه و سپس دوری ازآنها; ۳ قبول توبه از طرف خدا .

درجات توبه به شرح زیر است :

درجه اوّل :

از گناه و معصیت و حرام دوری جستن که مقدّمه سیر و سلوک است .

درجه دوم :

دوری جستن از نفس و خودِ مجازی و حیات حیوانی .

درجه سوم :

توبه از هر گونه غفلت .

(هرگونه توجه به غیر خدا غفلت است . )نتیجه این که ، توبه درجاتی دارد و حتی خداوند در قرآن از پیامبران به عنوان توّابین یا بسیار بازگذشت کنندگان یاد فرموده است و از جمله حضرت رسول(صلی الله علیه وآله وسلم) را در اواخر عمر و در اوج پیروزی اسلام ، به این حالت امر می فرماید :

(إذا جاء نصر الله والفتح ورأیت النّاس یدخلون فی دین الله أفواجاً فسبّح بحمد ربّک واستغفره إنّه کان توابّاً)

چون یاری خدا و پیروزی فرارسد ، و ببینی که مردم دسته دسته در دین خدا درآیند ، پس به ستایش پروردگارت نیایشگر باش و از او آمرزش خواه ، که همواره توبه پذیر است .

توبه مردم عادی ، بازگشتن از گناه و معصیت است ، در حالی که توبه سالکینی که در حال یقظه و نور هوشیاری اند ، توبه از کم شمردن و کوچک شمردن گناه است .

توبه خواص ، توبه از هر نوع غفلت و تضییع وقت و اشتغال به غیر

است و کمال توبه ، رسیدن به توبه از غیر حق است .

حدیث زیبایی از امام صادق(علیه السلام) در باره درجات توبه نقل است که می فرماید :

التّوبه حبل الله ومدد عنایته ولابُدّ للعبد من مداومه التّوبه علی کلّ حال ، فکلٌّ فرقه من العباد لهم توبه فتوبه الأنبیاء من اضطراب السِّرّ وتوبه الأولیاء من تکوین الخُطُوات وتوبه الأصفیاء من التّنفس و توبه الخاصّ من الإشتغال بغیر الله وتوبه العام من الذّنوب ولکلّ واحد منهم معرفه وعلم فی أصل التّوبه ومنتهی أمره وذلک یطول شرحه هیُنها .

مضمون روایت این است که توبه از گناه و بازگشت به جانب خدای متعال و کشش عنایت اوست .

بر بنده لازم است در هر حالی از حالات ، در هر مقامی از مقامات و در هر منزلی از منازل ، مداومت بر توبه و بازگشت داشته باشد .

پس ، برای هر دسته ای از بندگان خدا توبه ای هست .

توبه انبیا از اضطراب سِرّ است; یعنی وقتی در سرّ وجود و حقیقت آنان به لحاظ منزلتی که نزد حق دارند اضطرابی پیش آمد ، توبه آنان بازگشت از آن خواهد بود; و توبه اولیای الهی از خطوات خاصی است که در باطن آنان به وجود می آید; یعنی وقتی این خطوات ، که با مقام و منزلت عبودی آنان سازگار نیست ، در باطن آنان پیش آید ، توبه آنان بازگشت از آن خواهد بود; و توبه اصفیا از توجه داشتن به خود است که نوعی تنزل از مرتبت توحیدی و مقام فناء فی الحق است; و توبه خواص از اشتغال به غیر خدای متعال است; یعنی وقتی قلب

آنان به غیر او مشغول گشت و از او غفلت نمود ، به لحاظ این که این اشتغال به غیر برای آنان گناه و خطا محسوب می شود ، توبه آنـان بازگشت از آن است; و توبه عوام از گناهان است; یعنی توبه عوام و افراد معمولی عبارت است از بازگشت آنان از معاصی و حرامها و سرانجام هر دسته ای از آنان به توبه مخصوص خود ، معرفت و علم دارند و وظیفه خود را می داند که باید چگونه باشد که شرح آن در این جا به طول می انجامد .

نتیجه این که ، توبه بایستی همیشـگی و مـداوم باشـد; چرا که شـیطان همیشه و مدام در تعقیب ماست و توبه در درجه اوّل ، از معصیت است و سپس از علقه ها و بعد ، از غیر حق و سرانجام توبه از خود .

در توبه باید ثبات داشت که این ثبات نیز عنایت پروردگار را می طلبد .

انسـان در هر مقطع از زمانی که باشـد ، مثل کتابی است پر از حروف و کلمه و صـفحه و هر چه می گـذرد ، صـفحاتی بر این کتاب اضافه می شود و صفحات کتاب ، همان اعمال گذشته اوست .

انسان در هر حال ، مجموعه اعمال گذشته و تا به حال خود است و تمام اعمال ، گفتار و پندارهای گذشته اش ، در این کتاب وجودی ثبت است و اثرات آن نیز موجود .

حتی اگر تصـمیمی گرفته و بـدان عمـل نکرده ، بـاز هم درآن کتـاب ثبت است و خداونـد همیشه ابتـدا بـا این کتاب وجود ما برخورد می کند; کتابی که صفحات

سیاه و سفید زیادی دارد و به عبارتی ، تشکیل دهنده باطن ماست که در محضر خداست یا چهره باطن ماست که در محضر اوست و همین چهره است که در آن دنیا آشکار می شود .

نکته مهم این است که توبه ، یعنی تغییر این کتابت وجودی و باطنی و این کار چندان آسانی نیست .

لوح را اول بشوید بی وقوف

آنگهی بر وی نویسد او حروف

خون کند دل را ز اشک مستهان

برنویسد بر وی اسرار نهان

وقت شستن لوح را باید شناخت

که مرآن را دفتری خواهند ساخت

بنابراین ، توبه یعنی تغییر حالت و احوال و شروع عبودیت و از منِ مجازی گذشتن و به منِ اصلی توجه کردن و به طرف منِ اصلی حرکت کردن .

ما تا در منِ مجازی هستیم ، بنده نیستیم و بندگی برایمان لذتی ندارد .

بندگی و عبودیّت برای سالکی است که از منِ مجازی گذشته و به سوی منِ اصلی رهسپار است (و این درجاتی دارد تا بی نهایت) .

انسان تا هنگامی که در من مجازی است ، فیض انسانی را از خدا نمی گیرد و هر کس بر حسب درجه تعالی خود از خدا فیض می گیرد .

خویش را عریان کن از جمله فضول

ترک خود کن تا کند رحمت نزول

گر ببینی میل خود سوی سماء

پَرّ دولت برگشا همچون هما

گر ببینی میل خود سوی زمین

نوحه می کن هیچ منشین از حنین

عاقلان خود نوحه ها پیشین کنند

جاهلان آخر به سر برمی زنند

ز ابتدای کار آخر را ببین

تا نباشی تو پشیمان یوم دین

عشق ، مرکب خوب و پر جاذبه پیمودن راه از منِ مجازی به مقام اصلی روح است .

می دانیم که

خداوند خود عین کمال است و عاشق کمال بودن ، کمال است و خداوند کمال مطلق است .

بنابراین ، خدا خود را دوست دارد و به خود عشق می ورزد .

روشن است که دوستی خـدا به خود ، غیر از دوستی ما به خود است که دوستی ما به خود ، یعنی توجه ما به منِ مجازی و نظر به خود کردن همان نظر به نقص و عیب خود داشتن است که این مطلوب نیست .

حال ، چون خدا ، خود را دوست دارد ، ما را نیز دوست دارد .

نتیجه این که اگر خـدا به مـا نظر دارد ، نه از آن جهت است که مـا هستیم ، بلکه مایی در کارنیست و از نظر خـدا غیر در کار نیست ، هرچه هست جلوه و شئون اوست ، و مـا هستیم که اگر در خود نظر کنیم ، می شویم غیر و گفتیم که غیر ، چیزی جز منِ مجازی نیست که در حقیقت این غیر وجود ندارد .

بنابراین ، خدا به ما نظر دارد و اساس خلقت هم بر مبنای همین محبت است .

اساس خلقت همه موجودات ، هـدایت آنها به سوی جمال ذات است و در نتیجه جاری بودن عشق در همه موجودات به حق و عبودیّت و حرکت تسبیحی به سوی حق ، همه از همین عشق حق به ذات خود ، سرچشمه می گیرد که :

( ما خلقت الجنّ والإنس إلاّ لیعبدون)

و جن و إنس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند .

و در حدیث است :

کنت کنزاً لم اُعرف فاحببت أن اُعرف ، فخلقت الخلق وتعرّفت إلیهم فعرفونی

.

گنجی نهان بودم و کس مرا نمی شناخت .

دوست داشتم که مرا بشناسند .

پس آفریدگان را بیافریدم و خود را بدانان شناسانیدم و آنان مرا شناختند .

چه خدا بخواهد خود را در غیر ذات ببیند و چه هر شاهدی بخواهد ، خدا را ببیند ، انسانِ کامل ، آینه و مظهر اوست .

بنابراین ، خداوند عشق را شرط راه قرار داده و این دلیل دیگری هم دارد که خدا می خواهد بنده را به خود برساند; یعنی او را مظهر و تجلّی خود قرار دهد و بین همه مخلوقات ، انسان است که می تواند از نقص به کمال برسد و انسان کامل صلاحیت عشق بازی با معبود و بندگی را پیدا می کند .

صبر ، یکی از مَرکبهای خوب پیمودن راه سلوک صبر و شکیبایی است .

صبر از مقامات پیامبران است; همان طور که خداوند در مورد ایوب(علیه السلام) می فرماید :

(إنّا وجدناه صابراً)

ما او را شکیبا یافتیم .

و در ادامه آیه می فرماید :

(نعم العبدُ إنَّه أوّاب)

چه نیکو بنده ای! به راستی او توبه کار بود .

یا درباره داوود(علیه السلام) ، خطاب به رسول گرامی اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) در آیه ۱۷ سوره ص می فرماید :

(إصبر علی ما یقولون واذکر عبدنا داوود ذا الأید إنّه أوّاب)

بر آنچه می گویند صبر کن ، و داوود ، بنده ما را که دارای امکانات [ متعدّد ] بود به یادآور ، آری ، او بسیار بازگشت کننده [ به سوی خدا ] بود .

صبر نیز از لوازم توبه است; چرا که باید پیوسته در مقام توبه و بازگشت و توجه به خدا ، از

مقام صبر کمک گرفت .

### نتایج بیداری

نتایجی که در اثر حرکت در پناه نور (= بیداری) حاصل می آید ، اوّل توجه به کمال خداوندی ، دوم شوق رسیدن به این کمال و سوم حضور قلب است .

۱ توجه به کمال خداوندی :

در پناه نور بیداری ، سالک می فهمد که بی نهایت همه بی نهایتها نزد خداست و در جاذبه این کمال و عظمت قرار می گیرد .

۲ شوق رسیدن به کمال :

هنگامی که سالک ، این کمال را درک می کند ، در جاذبه آن قرار می گیرد و مسلّماً شوق رسیدن به بی نهایت کمال را دارد .

۳ حضور قلب :

موقعی که سالک ، به مقام قلب و روح می رسد ، قلب و روحش ، که مقام اصلی اوست ، محلّ تجلّی اسمای حُسنای پروردگار می شود و هر قدر حضور قلب ما بیشتر شود ، تجلّی شدیدتر می گردد .

در پناه نور بیداری ، انسان حلاوت حضور خدا را می یابد و این حلاوت ، آن روی حضور قلب است .

## ۳ مرتبه تزکیه نفس

### مرتبه تزکیه نفس

تزکیه همان پاکیزگی تن و روان است از آلودگیها; همان طور که در قرآن کریم داریم :

(والله یحبّ المطهّرین)

و خدا کسانی را که خواهان پاکی اند دوست می دارد .

پاکیزگی انواعی دارد :

پاکیزگی ظاهر :

همان پاکی بدن و پاکی لباس است که وظیفه همه است و داشتن وضو ، در همه حال .

پاکیزگی جوارح و اندام :

یعنی پاکی از معصیت; مثل دوری از خوردن حرام و انجام معصیت ، که این مقام پارسایان است .

پاکیزگی دل :

پاکی از رذایل اخلاقی و زشتیهاست که مقام متقیان است .

پاکیزگی سرّ دل :

یعنی دل را

از هر چه غیر خداست پاک کردن ، که مقام صدیقان است که :

(قل الله ثمّ ذرهم)

بگو :

«خدا [ همه را فرستاده ] »; آن گاه وابگذار .

درباره تزکیه نفس در قرآن کریم ، اشارات فراوانی داریم; من جمله در سوره مبارکه شمس ، بعد از این که خداوند در هشت آیه اوّل سوره ، هشت بار قسم می خورد (و این علامت اهمیّت مطلب است) ، سپس می فرماید :

(قد أفلح من زکّها)

که هر کس آن را پاک گرداند ، قطعاً رستگار شد .

(وقد خاب من دسّها)

رستگار آن کس که خود را پاپ گرداند .

و نیز در سوره اعلی ، آیه ۱۴ ، می فرماید :

(قد أفلح من تزکّی)

کسی که نفس خود را تزکیه کند ، نجات می یابد .

حاصل سخن این که ، انسان با الهام خدایی ، تقوا را از فجور و نیک را از بد تمیز می دهد و اگر بخواهد رستگار شود ، باید خود را تزکیه کند .

در این جا شایسته می نماید به مطالب زیر اشاره کنیم :

۱ عبودیت; ۲ یقین; ۳ ایمان و تقوا; ۴ اخلاص; ۵ نیّت; ۶ حُسن خلق; ۷ صبر; ۸ رضا; ۹ شکر; ۱۰ قناعت; ۱۱ توکل و تسلیم; ۱۲ زهد; ۱۳ خوف و رجا; ۱۴ کلام و سکوت; ۱۵ ترک تکلیف; ۱۶ رعایت حقوق دیگران; ۱۷ تکلیف الهی .

### عبودیّت

اگر پرسیده شود که غرض از هستی و خلق انسان چیست ، قرآن کریم پاسخ می گوید :

(وما خلقت الجنّ والإنس إلاّ لیعبدون)

و جن و إنس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند .

در قسمت راه و رسم مشخص زندگی ،

در باره عبودیت بحث شده و به علت اهمیّت مطلب ، در این جا نیز اشاراتی خواهیم کرد .

بندگی عبارت است از این که احساس کنیم که هیچ هستیم و در این نقص ، می خواهیم به کمال توجه کنیم; توجه به حق که بی نهایت کمال و همه کمال نزد اوست .

سپس ، به این کمال عشق می ورزیم; چرا که بی نهایت و همه کمال را دوست داریم .

و آن گاه که به عشق رسیدیم ، در عشق به ایثار می رسیم .

بنابراین ، بنده ، در عبودیّت در مثلث سازنده ای ، که از کمال و عشق و ایثار به وجود آمده است ، متعالی می شود .

و از این جا به خوبی به معنای حدیث «العبودیّه جوهر کنهها الرّبوبیّه»

که بندگی جوهره ربوبیّت است ، پی می بریم ، و یا معنای دیگر آن این است که انسان ، سکه ای است که یک روی آن بندگی و روی دیگرش ربوبیّت است .

هر چه پایه در بندگی ما دارد ، سرمایه همیشگی ماست و باقیات صالحات است .

و هر چه پایه در بندگی ما ندارد ، می تواند سرمایه موقت ما باشد ، اما سرمایه دایم ما نیست .

و همین است که در قرآن کریم آمده است :

(واعبد ربّک حتّی یأتیک الیقین)

و پروردگارت را پرستش کن تا این که مرگت فرا رسد .

مراحل سیر بندگی در قرآن کریم

در قرآن کریم آمده است :

(کلّ شیء هالك إلاّ وجهه)

جز ذات او همه چیز نابود شونده است .

و در آیه دیگر داریم :

(کلّ من علیها فان ویبقی وجه ربّک ذوالجلال والإکرام)

هر چه بر زمین است

فانی شونده است و ذات باشکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند .

از دو آیه فوق ، نتیجه می گیریم که وجه الخلقی هستی و انسـان ، که نمود است ، از بین می رود و وجه ربّی یـا وجه الهی می ماند .

چگونه به وجه الهی می رسیم؟ به دو آیه زیر توجه کنید :

(ومن یسلم وجهه إلی الله وهو محسن)

و هر کس خود را در حالی که نیکوکار باشد تسلیم خدا کند .

(کتاب أنزلناه إلیک لتخرج النّاس من الظّلمات إلی النّور بإذن ربّهم إلی صراط العزیز الحمید)

کتـابی است که آن را به سوی تو فرود آوردیم تا مردم را به اذن پروردگارشان از تاریکیها به سوی روشـنایی بیرون آوری; به سوی راه آن شکست ناپذیر ستوده .

از دو آیه فوق برمی آید که اگر انسان به طرف وجه خدا برود و در فضای اسمای خدا قرار گیرد :

(ذلک خیرللّذین یریدون وجه الله أُولئک هم المفلحون)

این برای کسانی که خواهان خشنودی خدایند بهتر است ، و اینان همان رستگارانند .

و ما در بندگی در فضای اسمای الهی قرار می گیریم که اسمای خدا وجه خدایند .

در سوره بقره نیز بعد از این که فرشتگان ، به خدا در خلقت انسان اعتراض کردند ، خداوند فرمود :

اسما را به او آموختم و بعد او مسجود فرشتگان شد .

و همین است که درباره بندگی آیات زیبایی در قرآن کریم داریم ، من جمله :

(وقضی ربک ألاّ تعبدوا إلاّ إیّاه)

خدا حکم کرد که شما بندگی او را بکنید و بندگی دیگری را نکنید .

(ألم أعهد إلیکم یا بنی آدم أن لاّ تعبدوا الشّیطان)ای فرزندان آدم!

آیا با شما پیمان نبستیم که شیطان را نپرستید؟!(أن اعبدونی هذا صراط المستقیم)

مرا بپرستید که این است راه مستقیم .

بنابراین ، اگر انسان بتوانـد در عین توجه به بی نهایت بودن پروردگار ، بنـدگی خود را حفظ کنـد و بنده باشد و به او نزدیک شود ، به مقام رفیع بندگی رسیده و حالات بندگی را می چشد .

اما سؤال مهمی که مطرح است این است که نزدیک شدن و قرب خدا ، که در اثر بندگی به وجود می آید ، یعنی چه؟ جواب این است که بنده هر چه به خدا نزدیک شود (و بندگی بیشتری داشـته باشد) ، خدا در او تجلّی بیشتری پیدا می کند و بنابراین ، خداست ، نه بنده ، و مواظب باشیم که عکس آن را گمان نکنیم ، که گمان کنیم نعوذ بالله بنده ، خدا می شود ، بلکه ، بنده فانی می شود و فانی شدن ، یعنی محو شدن در خدا ، که این بقای بعد از فناست .

فنا شدن ، محو شدن است ، نه نابود شدن .

اما بنـده ، به هرحال مخلوق خـداست و بایـد فقر خود را احساس و ادب این فقر را رعایت کند ، اما در این حال ، نصـیب بنده حلاوت عبودیّت ، حیرت ، چشیدن و دیدن به باطن خواهد بود که مقام اولیای خداست .

سرانجام بنده به مقامی می رسد که در اثر عبودیّت ، خداوند در حق او می فرماید :

«من می شوم دست او ، من می شوم چشم او و زبان او . »

در حدیث است که :

إذا تمّت العبودیّه

للعبد يکون عيشه کعيش الله تعالی .

يعنی زندگی او زندگی الهی می شود که همان در عين فنا ، بقاست .

گر تو خواهی حری و دل زندگی

بندگی کن بندگی کن بندگی

از خودی بگذر که تا يابی خدا

فانی حق شو که تا يابی بقا

گر تو را بايد وصال راستين

محو شو والله اعلم باليقين ،

## يقين

يقين عبارت است از مشاهده عالم غيب از راه دل ، و دارای سه مرتبه است :

مرتبه اوّل :

علم اليقين ، که دانستن است با اطمينان و خالی از شک و ترديد .

مرتبه دوم :

عين اليقين ، که رؤيت و مشاهده است .

مرتبه سوم :

حق اليقين ، که شدن و يافتن و رسيدن است .

مادامی که علم و شناخت ، در مرحله دانستن است ، عَرَض است و زوال پذير ، گرچه اثرات آن در جوهر وجودی ما می تواند باقی بماند .

ما بايستی بعد از پيدا کردن معرفت ، آن را در جان خود بنشانيم و اين معرفت ، باطن ما را منوّر کند و هميشه در صدد شدن و رسيدن باشيم ، نه در صدد دانستن و انباشته کردن .

گروهی به سوی خدا هستند و گروهی عين وجه او می شوند :

آن یکی را روی او شد سوی دوست

وان دگر را روی او خود روی دوست

در قرآن کریم به هر سه مرتبه فوق اشاره شده است .

خداوند در سوره تکاثر ، آیه ۷ ۵ می فرماید :

(کلّا لو تعلمون علم الیقین لترونّ الجحیم ، ثمّ لترونّها عین الیقین)

هرگز چنین نیست ، اگر علم الیقین داشتید ، دوزخ را می بینید .

سپس آن را قطعاً به عین الیقین درمی یابید

.

و در سوره الحاقه ، آیه ۵۱ ، می فرماید :

(وانّه لحقّ الیقین)

واین [ قرآن ] ، بی شبهه ، حقیقتی یقینی است .

تذکر مهم این است که انسان نسبت به هر چیز می تواند این سه حالت را پیدا کند و باید مواظب باشیم که در مورد مجازها و دنیا هم می شود به این حالات سه گانه رسید :

عاشق و معشوق را در رستخیز

دو بدو بندند و پیش آرند تیز

بنابراین ، بر حسب معرفت و توجه به هر چیز ، چه مجاز و چه حقیقت ، خواه ناخواه با آن متحد می شویم و همین است که آمده :

«المرء مع من أحّب . »

از این رو ، باید متوجه باشیم که به آنچه حقیقت است ، دل ببندیم ، که اتحاد با او ، ما را رنگ همان چیز می بخشد و اگر توجه داشتیم ، در فضایی وجه الهی قرار می گیریم و هر چه توجه خود را به حق بیشتر کنیم ، مراتب سه گانه فوق را در ارتباط با خدا پیدا می کنیم؛ یعنی از شناخت خدا (= علم الیقین) به دیدن او (= عین الیقین) و به وصالش (= حق الیقین) می رسیم .

در حق الیقین ، دیگر توجهی به خود نداریم و همه توجهات به خداست و در صنع ، صانع را می بینیم و در این توجه به سوی او کشش پیدا می کنیم تا به حق الیقین برسیم؛ یعنی به اسمای خدا که این یقین ، در اثر عبادت هرچه بیشتر در ما پیدا می شود و این یقین ، خود ، علت و ایجاد است؛

چرا که در این مرتبه ، اراده و خواست و اسمای خدا در ما جاری است که حالت فعلیّت را دارد ، و همین است که در قرآن کریم داریم :

(واعبد ربّک حتّی یأتیک الیقین)

و پروردگارت را پرستش کن تا این که مرگت فرا رسد .

### ایمان و تقوا

ایمان ، عبارت است از تصدیق در باطن به چیزی ، مثلا ایمان به خدا ; یعنی تصدیق وجدان و باطن ما به پروردگار ، امّا ایمان در عمل ثابت می شود و تحقق می پذیرد .

در روایت داریم :

الإیمان لایکون إلاّ بالعمل والعمل منه ولا یثبت الإیمان إلاّ بالعمل .

ایمان ، جز با عمل تحقق نمی پذیرد و عمل ، جزئی از آن است و ایمان جز با عمل ، ثابت و پایدار نمی ماند .

ما باید همیشه از ایمان خود مواظبت کنیم تا به آن آسیب نرسد و هیچ امری یا پیشامدی ، باعث سست شدن آن نشود .

بسیاری از موارد ایمان آمیخته با یقین نیست .

ایمان درجات و مراتبی دارد .

و در درجات مختلف ایمان ، آثار عملی متفاوتی مشاهده می شود و نمی توان از همه ، یکسان ، انتظار عمل داشت .

و البته ایمان کامل ، با عمل استوار توأم است .

ایمانهای ضعیف ، در مقام عمل سستی و تردید به دنبال دارد .

ایمان ، در دل استقرار می یابد و تنها از جنس علم نیست ، بلکه علم و اراده است که منجر به عمل می شود (در حالی که علم ، تنها ، می تواند منجر به عمل نشود) .

و علی(علیه السلام)می فرماید :

«ایمان کامل ، از عمل متولد می شود .

"

تقوا حالتی است که پس از تزکیه نفس و زینت یافتن آن به زیور اخلاق نیکو دست می دهد .

اصـل تقوا و معنـای حقیقی اش ، توجه تـام به پروردگار است و این که درهیـچ حالی ، از یاد پروردگار غافل نشویم ، و یادش یعنی حضور ، و حضورش ، رعایت ادب حضور او را در ما ایجاد می کند .

تقوا عبارت است از یکی کردن ایمان ، دل و عمل .

در تعاریف تقوا ، موارد زیر آمده است :

تقوا ، یعنی هرچه می دانیم ، عمل کنیم .

تقوا ، یعنی نگهداری خود از گناه .

تقوا ، یعنی پرهیز از غیر خدا .

حضـرت علی(علیه السـلام) در نهجالبلاـغه ، در خطبه همّـام ، اشاراتی زیبا به صـفات متقین دارد که زیباترین توصـیف درباره تقواست .

به آن جا مراجعه کنید .

در قرآن کریم ، در سوره بقره ، آیه ۱۹۷ ، داریم :

(وتزوّدوا فإنّ خیرالزّاد التّقوی)

و برای خود توشه برگیرید که در حقیقت ، بهترین توشه ، پرهیزگاری است .

تقوا سه مرتبه دارد :

اوّل تقوای عام ، که ترک حرام و عمل به واجب است .

دوم تقوای خاصّ ، که ترک خلاف است .

سوم تقوای خاصِّ خاصّ ، که ترک هر گونه شبهه است .

نکته بسیار مهم این است که تقوا ، توشه و رزق ماست و این رزق کریم است و به عبارت دیگر ، تقوا ، رزق معنوی ماست .

در باره تقوا در قرآن کریم ، اشاراتی زیبا داریم ; من جمله :

(فإنّ الله يحبّ المتّقين)

بی تردید خداوند ، پرهیزگاران را دوست دارد .

(إن أولياؤه إلاّ المتّقون)

چرا که

سرپرست آن جز پرهیزگاران نیستند .

خداونـد می فرمایـد که شـرط دوستی ، تقواست و اگر انسان حلاوت دوستی خـدا را بچشد ، همیشه عامل به وجود آمدن این محبت را ، که تقواست ، دنبال می کند .

تقوا بـا ارزشترین سـرمایه انسـان است ، و نتیجه اش ، قرار گرفتن در جـاذبه محبت پروردگـار است که بالاـترین مرحله تکامل است .

با کرامتترین و شریفترین انسانها نزد خدا ، با تقواترین اند :

(إنّ أکرمکم عند الله أتْقیکم)

و این کرامـتی ، که انسـان در اثر تقـوا به دست می آورد ، از نظر ارزش و عظمت ، قابـل مقـایسه بـا آن کرامت عمومی انسـان نیست که در آیه ۷۰ سوره اسراء آمده است :

(ولقد کرّمنا بنی آدم)

که کرامت عمومی انسان نسبت به دیگر موجودات است (و آن هم با ارزش است) .

البته شاید در همین آیه نیز این کرامت ، در نهایت به تقوا برسد .

از امتیازات دیگر تقوا این است که عامل جدایی حق از باطل در انسان می شود که درسوره انفال ، آیه ۲۹ ، خداوند متعال می فرماید :

(یا أیّها الّذین آمنوا إن تتّقوا الله یجعل لکم فرقاناً)

ای کسانی که ایمان آورده اید ، اگر از خدا پروا دارید ، برای شما [نیروی] تشخیص [ حق از باطل ] قرار می دهد .

و حیله مکاران ، راهی به جانهای مردم با تقوا ندارد که خداوند متعال در آیه ۱۲۰ سوره آل عمران می فرماید :

(وإن تصبروا وتتّقوا لایضرّکم کیدهم شیئاً)

و اگر صبر کنید و پرهیزگاری نمایید ، نیرنگشان هیچ زیانی به شما نمی رساند .

و پایان و عاقبت کار متقین ، عاقبتی خیر

است که باز در قرآن کریم در سوره آل عمران ، آیه ۱۲۰ ، داریم :

(وإنّ للمتّقین لحسن مآب)

و بی گمان پرهیزگاران را سرانجامی خوش است .

## اخلاص

### اخلاص

اخلاص عبارت است از این که تمامی کارهایمان فقط برای خدا و قصدمان برای خدا ، خالص باشد; چرا که سزاواری خدا را می بینیم و به آن رسیده ایم .

اگر نیت ما چنین باشد ، حتّی خود نیّت ، عبادت است .

در اخلاص کامل ، بنده خود را نمی بیند و همه اش خداست و لذا حاجتی جز خود خدا ندارد و همه حاجاتش خداست .

خلاف حقیقت بود کاولیاتمنا کنند از خدا ، جز خدا در آیات آخر سوره «ص» ، که خداوند ، ماجرای خلقت انسان را بیان می کند و همین طور در آیاتی شبیه به آن در سوره حجر (آیه ۲۸ به بعد) ، می فرماید :

پس از این که انسان را از خاک آفریدند ، از روح خود در او دمیدیم و ملائک بر او سجده کردند جز شیطان .

اما به هرحال ، شیطان از درگاه خدا رانده شد و به خدا عرض کرد و قسم خورد که همه بندگان را اغوا می کند .

(إلاّ عبادک منهم المخلصین)

مگر بندگان مخلَص از میان آنان را .

سالک الی الله هر چه در عشق ، تعالی بیشتری پیدا کند ، در اخلاص هم تعالی بیشتری می یابد .

حضرت علی(علیه السلام) در باره اخلاص جمله ای زیبا دارد و می فرماید :

النّاس کلّهم هـالکون إلاّ العالمون والعالمون کلّهم هالکون إلاّ العاملون والعاملون کلّهم هالکون إلاّ المخلصون والمخلصون فی خطر عظیم .

همه مردم در هلاکتند جز عمل کنندگان

، و عمل کنندگان ، همه در هلاکتند جز عالمانی که عمل می کنند و اینان نیز همه در هلاکتند جز آنان که مخلصند و اینان نیز در خطری بس بزرگند .

زانکه مخلص در خطر باشد مدام

تا ز خود خالص نگردد او تمام

زانکه در راه هست و رهزن بی حد است

مرغ را نگرفته است او مقنص است

چونکه مخلص گشت مخلص باز است

در مقام امن رفت و برد دست

چون ز خود رستی همه برهان شدی

چونکه بنده نیست شد سلطان شدی

فرق مخلِص با مخلَص در این است که مخلِص هنوز در راه است; مثل حرکت به سوی کعبه که هنوز وارد حرم نشده ایم ، یا صید شکار که هنوز صید را به دست نیاروده ایم ، اما مخلَص ، وارد حرم شده و صید را به دست آورده است .

چنین بنده ای که از خود و از همه چیز رهایی یافته ، به مقام شامخ اخلاص می رسد و همین است که علی(علیه السلام) می فرماید :

کمال توحیده الإخلاص له .

والاترین مرحله توحید ، اخلاص کامل به پروردگار است .

وجوه مختلف اخلاص ، اخلاص در گفتار; اخلاص در پندار; اخلاص در عمل; و سرانجام اخلاص در عبودیّت است .

### اخلاص در گفتار

گفتار شخص مخلص ، از باطن او که همه اش اخلاص است ، سرچشمه می گیرد و زبانش چشمه پاک دل اوست که متصل به همه درياهاست .

متصل شد چون دلت با آن عدن

هین مگو مهراس از خالی شدن

امر قل زین آمدش کای راستین

کم نخواهد شد ، بگو دریاست این

تا کنی مر غیر را جبر و سنی

خویش را بدخو و خالی می کنی

### اخلاص در پندار

انسان مخلص ، در وهم و خیال نیست .

نور باطن و شفافیّت باطن و در ارتباط با خدا بودن است و بس .

کسی که وجودش از خدا پر شده ، و او که در اخلاص کامل ، خود را نمی بیند ، وجودش از حق پر شده است ، و لذا چگونه می تواند از وهم و خیال و بدی و کنیه پر شود; چرا که :

(جاء الحقّ وزهق الباطل) .

تفکر او ، تفکر برین و در پناه عقل و هدایت شده با نور حکمت است .

پس ، او در پندار نیز با خدای خود سر می کند .

### اخلاص در عمل

گفتیم که بنده مخلص خودش نیست و اراده خدا در او جاری است و او محو در اسمای پروردگار است .

بنابراین ، در عمل می رسد به این که او محل تجلّی اسمای پروردگار می شود .

زانکه ملت فضل جوید یا خلاص

پاک بازانند قربانان خاص

نی خدا را امتحان می کنند

نی در سود و زیانی می زنند

پاک می بازد نخواهد مزد او

آنچنان که پاک می گیرد ز هو

می دهد حق هستیش بی علتی

می سپارد باز بی علت فتی

### اخلاص در عبودیّت

اخلاص در عبودیت همه موارد بالا را شامل می شود که بنده مخلص :

(ابتغاء لوجه الله)

را در نظر دارد; چرا که او سزاواری خدا را می بیند و حلاوت ناشی از سرکردن با خدا را می خواهد .

اگر پروانه ای را در نظر بگیریم که دور شمع می چرخد ، البته گرما را احساس می کند و حالت خوبی است ، اما به هر حال ، درک غیرمستقیم است و حالت دیگر پروانه موقعی است که در آتش بسوزد و عین ادراک شود .

دل من درس عشق و عاشقی را

شبی در مکتب پروانه آموخت

سحر پروانه را دیدم در آتش

که می خندید و جان می داد و می سوخت ،

### نیّت

نیّت ، قصد انجام دادن فعل است و واسطه میان علم و عمل است; چرا که تا چیزی دانسته نشود ، ممکن نیست قصد به عمل آن شود و تا قصد نشود ، اجرا نمی شود .

اما می دانیم که هدف اعلای حیات ، رسیدن به پروردگار است .

در این امر دانستن نیّت و عمل قرار می گیرد .

بیان روشنتر این که نیّت ، مقصد و مقدّمه عمل است .

خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید :

(قل كلّ يعمل على شاكله)

بگو :

«هر كس ، بر حسب ساختار [ روانى و بدنى ] خود عمل مى كند . »

پس نيّت ، كه مقدّمه عمل است ، نيّت خوب يا بد ، مقدّمه عمل خوب يا بد است و نيّت الهى مقدّمه عمل الهى است و رسيدن به خدا .

نيّت پاك ، عبارت است از نيّت خالص ، كه در همه امور فقط براى خدا باشيم :

(فادعوا الله

مخلصین له الدّین)

پس خدا را پاکدلانه فرا خوانید .

و در روایات داریم که بندگان خدا ، سه دسته اند :

دسته اوّل ، آنان که خدا را از روی ترس عبادت می کنند و این عبادت بردگان است؛ و دسته دوم ، آنان که خدا را از روی طمع و چشم داشت عبادت می کنند و این عبادت تاجران است؛ و گروه سوم ، آنان که خدا را برای سزاواری او (نیت پاک الهی) عبادت می کنند و این عبادت آزادگان است .

به نظر می رسد عبادت دو گروه اوّل برای خود و خودپرستی است؛ چرا که بازگشت عبادت آنان به همان علایق و مشتهیات نفسانی است و چون خودپرستی ، با خداپرستی جمع نمی شود ، این دو گروه نه تنها قابل قبول نیستند ، بلکه قابل ایراد هم هستند .

اما عبادت دسته سوم در سزاواری خدا و عشق به این سزاواری است و این عبادت اولیای خداست .

گاهی اولیای خدا در مراتب متعالی تقرب به خدا ، حتّی در توقعات مشروع ، احتیاط و دوری می کنند .

## حُسن خلق

## حُسن خلق

حسن خلق ، خوشرفتاری با مردم است که این امر ، حسن ظاهر و خوشرفتاری است و اگر جوشش حُسن باطن باشد ، ارزشمند است .

حسن باطن ، گواه بر جمیع صفات خوب است و در این صورت ، انسان از رذایل اخلاقی پاک شده است .

اگر حُسن ظاهر ، نشان حقیقی از جوشش حُسن باطن و صفات خوب باطن نباشد ، رفتاری ، ساختگی و دور از حقیقت است و مهمتر این که به درد تعالی شخص نمی خورد .

باید در وضعیّتی باشیم که ظاهر

ما ، نشان از باطن ما باشد :

از کوزه همان برون تراود که در اوست .

## نتیجه حسن خلق

در آن دنیا ، اخلاق ما صورت ما می شود; اگر اخلاق انسانی داشته باشیم ، صورت انسانی و اگر از اخلاق حیوانی برخوردار باشیم ، صورت حیوانی خواهیم داشت .

وسرانجام بهشت و دوزخ ما ، صورت عمل ما خواهد بود; چرا که :

سیرتی کان بر وجودت غالب است

هم بر آن تصویر حشرت واجب است

و اولیای ویژه خدا ، در این دنیا نیز ، این احوال باطنی و ظاهری افراد را می بینند (مانند داستان زید بن حارثه) و همین است که ما باید همیشه دعایمان این باشد :

(ربّنا آتنا فی الدّنیا حسنهً وفی الآخره حسنهً)

و همین است که خداوند بزرگ در باره حضرت رسول در قرآن کریم می فرماید :

(وإنّک لعلی خُلق عظیم)

و به راستی که تو را خُلقی والاست!حضرت رسول(صلی الله علیه وآله) همواره دعا می فرمود که :

ألّلهم حَسِّنْ خُلقی وجنّبنی منکرات الأخلاق .

خدایا مرا به مکارم اخلاق آراسته و از رذایل نفسانی پیراسته فرما .

مکارم اخلاق چنان با اهمیّت است که حضرت رسول(صلی الله علیه وآله) بعثت خود را برای آن می داند; چرا که فرمود :

«بعثت لأتمّم مکارم الأخلاق . »

## صبر

صبر ، نگهداری نفس بر طبق مقتضای عقل و شرع است و همچنین نگهداری است از بیتابی در موقع سختی و مشکلات .

بنابراین ، بهتر است بگوییم :

صبر ، ملکه قوّت و صـلابت نفس است که در نتیجه آن ، نفس در برابر ناملایمات متأثر نمی شود و در برابر هوسها تسلیم نمی گردد و در امر شرع و عقل و عمل به آن ثابت قدم می شود .

از مهمترین مصادیق صبر ، رسیدن به هدف عالی حیات است

که خداوند در آیه ۲۲ سوره رعد می فرماید :

(والّذین صبروا ابتغاء وجه ربّهم)

، که همان صبر در راه رسیدن به اسمای خداست و در طلب رضایت خدا ، صابر بودن از شرایط حتمی راه است .

و از اسمای خدا نیز که در دعای جوش کبیر ، ذکر شده یکی «صبور» (= صبر دهنده) و صبّار (= صبرکننده) است .

بنابراین ، اگر قرار است انسان به هدف اعلای حیات که قرارگرفتن در فضای اسمای پروردگار است نایل شود ، صبر یکی از باارزشترین صفات انسان است و همین است که در قرآن کریم آیات متعددی برای صبر داریم; من جمله :

(یا أیّها الّذین آمنوا صبروا وصابروا ورابطوا)

ای کسانی که ایمان آورده اید ، صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید .

(إنّما یوفّی الصّابرون أجرهم بغیر حساب)

بی تردید ، شکیبایان پاداش خود را بی حساب [ و به تمام ] خواهند یافت .

(إنّ الله مع الصّابرین)

خدا با صابران است .

و در روایت است که امام صادق(علیه السلام) فرمود :

هنگامی که نامه های اعمال گشوده می شود و ترازوی عدالت پروردگار ، نصب می گردد ، برای کسانی که گرفتار بلاها و حوادث سخت شده اند و بر آن صبر ورزیده اند ، نه میزان سنجش نصب می شود و نه نامه عملی گشوده می گردد .

صبر بر دو قسم است :

یکی صبر بر آنچه خدای متعال امر و نهی کرده; یعنی صبر در عمل به واجب و دوری از حرام و گناه ، و دوم صبر بر مشکلات و بلاها .

صبر مخصوص انسان است .

در حیوانات و فرشتگان صبر نیست

.

صبر در مبارزه انسان برای رسیدن به منِ اصلی و خدا و دوری از منِ مجازی ، بسیار کمک کننده است .

گفت پیغمبر خداش ایمان ندارد

هر که را نبود صبوری در نهاد

صبر ار با حق قرین کردی فلان

تو بیا ، والعصر را آگه بخوان

صد هزاران کیمیا حق آفرید

کیمیایی همچو صبر آدم ندید

صبر گنج است ای برادر صبر کن

تا شفا یابی گنج کهن

صبر ، ضدّ جزع (= بی تابی) است که گفته اند :

جزع ، نمایانگر ظلمت درون و صبر ، نمایش نور درون و حکمت است .

صبر ، همان ثبات نفس در برخورد با مسائل و امور زندگی است و بهجت داشتن و لذت یافتن از آنچه از جانب خداست و این که هر چه از دوست رسد ، مطلوب است و سرانجام خیلی از امور ، در زندگی ما امتحان پروردگار است که اجر صبر ، از بهترین پاداشهاست و گاهی از شکر نعمت برتر است .

صبر از ایمان بباید سر کله

حیث لا صبر فلا ایمان له

بنشین ترش از گردش ایام که صبر

تلخ است ولیکن برشیرین دارد ،

**رضا**

رضایت و راضی بودن ، معنای روشنی دارد ، و آن این که هر چه به حکم مدبر حکیم ، اقتضا و تدبیر شده ، بنده بر آن تسلیم

و رضا داشته باشد و شاید رضا مقامی برتر از صبر باشد; چرا که صبر ، تحمل بر مشکلات است ، اما رضا ، تسلیم و خشنودی است .

رضا مثل دیگر صفات پسندیده ، از اسمای حُسنای پروردگار متعال است; چنان که در جوشن کبیر می خوانیم :

«یا ذا العفو والرِّضا!»

(= ای صاحب بخشایش ورضا) و باز

در همین دعا داریم «یا رضیّ!»

(= ای راضی ترین) .

از این رو ، ما که همه تلاشمان این است که در جهت اسمای او حرکت کنیم و محلّ تجلّی اسمای او قرار گیریم ، باید تلاش در جهت رسیدن به صفت رضا داشته باشیم ، تا محلّ تجلّی اسم رضا قرار گیریم .

انسانِ خدا می داند که هرچه واقع می شود ، از مشیّت و اراده حق تعالی است و از روی علم و مصلحت اوست ، نه این که می داند ، بلکه می بیند :

بی رضا او نیافتد ، هیچ برگ

بی قضای او نیاید هیچ مرگ

بی مراد او نجنبد هیچ رگ

در جهان ز اوج ثریا تا سمک

از دهان لقمه نشد سوی گلو

تا نگوید لقمه را حق کادخلوا

در زمینها ، آسمانها ، ذره ای

پر نجنباند نگردد پره ای

جز به فرمان قدیم نافذش

شرح نتوان کرد و جلدی نیست خوش

رضا ، مراتبی دارد :

مرتبه اوّل :

انسان به آنچه وارد شده ، ناخوش است ، اما به امید اجر خدا ، صبر می کند و این مرتبه ، مراتبی از صبر است .

مرتبه دوم :

انسان به آنچه وارد شده ، راضی است; زیرا آن را از حکم مدبر حکیم می داند .

در بلا هم میچشم لذات او

مات اویم مات اویم مات او

مرتبه سوم :

دراین مرتبه ، شخص به علت فزونی عشق و محبت به حق تعالی ، اصلا درک الم و مصیبت و بلا را نمی کند و حتی آن را نمی بیند ، و چون در مقام بی خودی است و با چشمی که از پروردگار وام گرفته (رسیدن به اسم رضا) به امور نگاه می

کند .

بنابراین ، خودی در میان نیست .

میل خود را او همان دم سوخته است

که چراغ عشق حق افروخته است

دوزخ اوصاف او عشق است و او

سوخت مر اوصاف را او مو به مو

و این مرحله عالی از رضا ، همان فناء فی الله است و در این مقام ، که مقام اولیای خداست ، او به اسم رضا رسیده است :

چون قضای حق ، رضای بنده شد

حکم او را بنده و خواهنده شد

بی تکلف نی پی مزد و ثواب

بلکه طبع او چنین شد مستطاب

زندگی خود نخواهد بهر خود

بلکه خواهد از پی حکم احد

می گویند که انس بن مالك ده سال با پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) محشور بوده است .

بعد از رحلت پیامبر ، از او پرسیدند درباره رسول الله .

انس گفت :

«کاری را که انجام دادم ، هرگز نفرمود چرا انجام دادی و کاری را که انجام نـدادم ، نفرمود چرا به جا نیاوردی ، و آنچه بود ، نفرمود کاش نبود ، و آنچه نبود ، نفرمود کاش می بود و فقط می فرمود اگر مقدّر می بود ، می بود . »

## شکر

شکر ، در لغت به معنی ثنا گفتن و تلافی کردن نعمت منعم ، با نیّت ، زبان و عمل است .

شکر با نیّت :

یعنی قصد تعظیم و بزرگداشت و ستایش صاحب نعمت ، و لازمه آن ، شناخت و علم به علل نعمت منعم است .

شکر با زبان :

اظهار این امر به زبان به گونه ای که با مقام منعم و مقدار نعمت او مناسب باشد .

شکر در عمل :

یعنی نعمت را در همان راهی که منظور

نظر منعم است ، به کاربردن و در راه خلاف رضای منعم ، به کار نگرفتن .

آنچه گفتیم ، قانون کلّی شکرگزاری است ، امّا شکرگزاری خدا ، با به کارگیری همه نعمتهای او میسّر خواهد بود .

در باره شکر نیز مثل دیگر صفات حسنه ، لازم به ذکر است که یکی از اسمای حُسنای خداوند متعال ، اسم «شکور» است; یعنی خدای متعال ، خود ، شاکر نفس خود است ، چرا که در واقع اوست فاعل خیرات .

پس ، به اعتبار آن که احسان خود ذکر می کند ، شاکر است .

و از طرفی ، چون هر عمل خیری ، به حول و قوّه اوست ، خداوند ، مشکور است (= شکر گفته شده) و شاید همین علّت آن باشد که به صیغه مبالغه ذکر شده است; یعنی شکور (= بسیار شکر کننده) و قرار شد که تلاش ما ، همه در رسیدن به آن اسمای خدا باشد ، و لذا جایگاه شکر را در رابطه با اسمای خدا به خوبی متوجه می شویم .

به جای آوردن شکر خدا ، خود شکر است و این شکر ، شکری دیگر می طلبد ، و لذا در نهایت از شکر خدا عاجز هستیم ، و همین است که خداوند به موسی(علیه السلام) فرمود :

«ای موسی! شکر به جای آور . »

موسی عرض کرد :

«پروردگارا! چگونه حق شکر تو را به جای آورم ، در حالی که هرگاه شکر تو را به جای می آورم ، این خود نعمتی است که شکری می طلبد؟!» خداوند فرمود :

«با این معرفت ، شکر مرا به جای آوردی .

«

و همین است که در قرآن کریم آمده است :

(وإِن تعدّوا نعمت الله لا تُحصوها)

واگر نعمت خدا را شماره کنید ، نمی توانید آن را به شمار درآورید .

و همین است که حضرت علی(علیه السلام) در شروع نهج البلاغه می فرماید :

ولا یُحصی نعمائه العادّون .

و حسابگران هرگز نتوانند نعمت هایش را شماره کنند .

و به همین دلیل است که خداوند در قرآن کریم می فرماید :

(وقلیل من عبادی الشّکور)

و اندکند بندگان شکرگزار من .

هر بن موی من ار گردد دهان

هر دهانش را بدی هفتصد زبان

کی توان آیم برون از چند و چون

آیم از یک عهده شکرت برون

نشانه شکر این است که انسان ، نعمتهای بدنی و دنیوی ، که در اختیار دارد ، نسبت به آنها امانتدار باشد و تکلیف الهی خود را نسبت به آنها درست انجام دهد ، و این می شود شکر نعمت و اگر غیر از این عمل کند ، می شود کفران نعمت :

(لئن شکرتم لأزیدنّکم ولئن کفرتم إنّ عذابی لشدید)

اگر واقعاً سپاسگزاری کنید ، [ نعمت ] شما را افزون خواهم کرد ، و اگر ناسپاسی نمایید ، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود ،

### قناعت

«اقتناء» عبارت است از اعتدال در مصرف مال و خرج کردن آن .

این حالت ، حد وسط بین افراط و تفریط است .

و با قناعت ، همین حالت حد وسط و اقتصاد ، مترادف است .

قرآن کریم ضمن معرفی بندگان خوب خدا ، یکی از ویژگی های آنان را چنین بیان می فرماید :

(والّذین إذا أنفقوا لم یسرفوا ولم یقتروا وکان بین ذلک قواماً)

و کسانی اند که چون انفاق کنند ، نه ولخرجی

می کنند و نه تنگ می گیرند ، و میان این دو [ روش ] حد وسط را برمی گزینند .

قناعت را چنین نیز می توان بیان کرد که به آنچه داریم ، قانع و راضی باشیم و ضد قناعت حریص بودن است .

سالک الی الله باید در روش زندگی خود ، به زندگی اولیای خدا و برگزیدگانش نگاه کند ، نه به روشهای دنیازدگان و زیاده طلبان در دنیا .

کسی که به آنچه خدا داده ، خشنود است ، خود این صفت غنی بودن او خواهد بود ، و گفته اند :

«عزّ من قنع وذلّ من طمع . »

(= در قناعت عزت و در حرص ، ذلت است . )زندگی ماشینی عصر حاضر به گونه ای است که نیازها بسیار است ، و نیاز ، یعنی فقر ، و این یک فقر واقعی نیست; فقری است که در اثر نداشتن صفات خوب مثل قناعت ایجاد می شود و ما خود آن را به وجود می آوریم .

## توکّل

توکل در لغت به معنای واگذار کردن کار به دیگران است و در اصطلاح شرع ، عبارت است از اعتماد کردن بر خداوند متعال در جمیع امور و تکیه بر اراده او و اعتقاد بر این که ، او مسبّب الأسباب است .

البته ، این امر به معنای آن نیست که گمان کنیم وسایل ظاهری و طبیعی سببیّت ندارند ، بلکه این امر بدان معناست که ضمن توجه و امید خود به خدای متعال ، در تکلیف الهی خود هم نهایت کوشش و سعی را داشته باشیم و به مقدّرات الهی ینیز کام راضی باشیم .

در قرآن

کریم آیات متعددی در باره توکل داریم که به بعضی اشاره می شود :

(وعلی الله فلیتوکّل المؤمنون)

و مؤمنان باید تنها بر خدا توکّل کنند .

«إنّ الله یحبّ المتوکّلون»

خداوند متوکلان را دوست دارد .

(وأفوّض أمری إلی الله . . . فوقیه الله سیّئات ما مکروا)

. . . پس خداوند او را عواقب سوء آنچه نیرنگ می کردند حمایت فرمود .

(ومن یتوکّل علی الله فهو حسبه)

وهر کس از خدا پروا کند ، [ خدا ] برای او راه بیرون شدنی قرار می دهد .

در حقیقت ، در توکل سالک الی الله به فضای اسمای وکیل ، قیّوم وخیر الناصرین ، توجه دارد ، و آن کس که محلّ تجلّی اسمای خدا قرار گیرد ، به اصل توکل رسیده است که آن را می بیند که (کفی بالله ولیّاً)

و(یوکفی بالله وکی)

و (فهو حسبه) .

یتوکل ، مکمّل تکلیف الهی ماست که ضمن این که در تکلیف الهی خود کام کوشا هستیم ، تضمین این تکلیف و آنچه در اختیار ما نیست ، در توکل تکمیل می شود .

## زهد

زهد در لغت عبارت است از ترک و دوری کردن از چیزی .

منظور از زهد در شرع مقدس عبارت است از :

ملکه دوری از دنیا ، و عدم وابستگی قلب و بی اعتنایی به آن هر چند موارد حلال آن .

زهد دو مرتبه دارد :

اوّل :

روی گرداندن از حرام و آنچه مورد نهی خداوند است .

دوم :

پرهیز از چیزهای حلال و مباح و جایز ، که خارج از حدّ منطقی و شرع و عقل باشد .

و خلاصه ، زاهد کسی است که قلب خود را با دنیا گره نزند و

علامت آن این است که هرگاه چیزی را از دست دهد ، یا چیزی به دست آورد ، هر دو را ابزار امتحان پروردگار خود می داند ، و در محنت ، شکر نعمت و در مشکلات ، اجر صبر را مواظب باشد ، نه خود آنها را هدف بداند ، بلکه بداند که آنها ابزاری بیش نیستند .

در قرآن کریم درباره زهد داریم :

(ولا تمدّنّ عینیك إلی مامتّعنا به أزواجاً منهم)

و زنهار به سوی آنچه اصنافی از ایشان را از آن برخوردار کردیم [ و فقط ] زیور زندگی دنیاست تا ایشان را در آن بیازماییم ، دیدگان خود مدوز .

منظور از این آیه ، نگاه توأم با گره زدن قلب است که ضد زهد می باشد و ترک این نوع نگاه ، زهد است .

البته ، یادمان باشد که زهد ، قطع علاقه و مفتون نشدن است به دنیا ، در عین حال که در دنیا هستیم .

زاهدی در لباس و موئی نیست

زاهد پاک باش و اطلس پوش

بنابراین ، ابزار را برای بهتر بندگی کردن ، به کار گرفتن ، نه تنها جایز و مطلوب است ، بلکه ترک کامل آنها با زندگی مطلوب این دنیا سازگار نیست و مذمّت شده است .

فقط یادمان باشد که ابزار و وسایل ، اعتباریات هستند ، و وسیله امتحان ما و نزد ما امانتند ، خوب استفاده کردن و در حد منطق و عقل داشتن آنها ، بسیار خوب است; چرا که قرار است که با نردبان این دنیا ، به آن دنیا برسیم و در نهایت ، ابزار ، روزی از دست ما گرفته می

شوند .

پس ، قلب خود را به آنها گره نمی زنیم و آنها را هدف نمی کنیم .

آیه ۲۳ سوره حدید بر همین مبناست که می فرماید :

(لکیلا تأسوا علی مافاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم)

تا بر آنچه از دست شما رفته ، اندوهگین نشوید و به [ سبب ] آنچه به شما داده است ، شادمانی نکنید .

،

## خوف و رجا

معمولا سه نوع خوف داریم :

اوّل خوف معمولی خوف از امری که به وقوع می پیوندد و دفع آن در توان ما نیست .

باید با تلاش و صبر و توکل ، با آن برخورد کنیم .

خوف از احتمالات ، که خلاف عقل است .

خوف از پیشامدهایی که علت آن ، مربوط به خود ماست و در این مورد ، باید خود ما نهایت مراقبت را داشته باشیم که از وقوع آن با صحّت عمل خود پیشگیری کنیم .

خوف بیجا ، که مربوط به وهم و خیال است و با کمک عقل و تفکّر برین ، باید از این نوع خوف رهایی یابیم .

دوم خوف از گناهاناین نوع خوف ، از پی آمدهایی است که پس از انجام گناه ، چه در این دنیا و یا در آن دنیا ، گریبان ما را می گیرد .

این نیز مربوط به خود ماست که با دوری از گناهان و دوری از اخلاق رذیله و با صحّت عمل می توانیم از این خوف نیز پیشگیری کنیم .

سوم خوف از خداخوف از خدا ، که تحت نام «خشیّت» می آید ، با تفکر در عظمت پروردگار ، به انسان دست می دهد و منظور

از خوف و رجا ، همین بحث است .

اگر انسان در مقابل اسم جلال و قاهر و عادل خدا قرار گیرد ، حتماً حالت خوف ، که در قرآن «خشیّت» نامیده می شود ، به او دست می دهد .

صفت خائف ، از صفات اولیای خداست و البته در عین خائف بودن به صفت رجا نیز می رسند ، و در حالت خوف و رجا ، توأم ، به سر می برند .

رجا عبارت است از امیدواری و انبساطی که در دل به جهت امیداوری به خدا و قرارگرفتن در مقابل اسمای غفور و باسط و رحمن و رحیم حاصل می شود و عوامل این امیدواری تهذیب نفس ، اعمال نیکو و عبودیّت ماست .

نتیجه این که ، انسانِ خدا باید در عین خائف بودن ، رجا نیز داشته باشد و همیشه باید در دل بنده مؤمن خدا ، موازنه بین خوف و جا باشد .

خوف از خدای متعال ، بدون رجا ، و رجا بدون خوف هر دو مذمت شده است و همین است که در قرآن کریم می فرماید :

(ویرجون رحمته ویخافون عذابه)

و به رحمت وی امیدوارند و از عذابش می ترسند .

در روایتی از پیامبراکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) آمده است که خوف ، نگهبان قلب ، و رجا ، شفیع نفس است .

کسی که خدا را بشناسد ، از او می ترسد و به او امیدوار است .

## کلام و سکوت

خداوند در سوره الرحمن می فرماید :

(خلق الانسان علَّمه البیان)

انسان را آفرید ، به او بیان آموخت .

«بیان» ، از مهمترین ابزاری است که انسان در اختیار دارد و باید مواظب باشد که

از گفتار حرام دوری کند و گفتار بی فایده نیز نگوید .

اما یادمان باشد که اصولا کلام زیاد ، وقتی رونق می گیرد که دل و ایمان به خاموشی می نشیند; زیرا اگر منِ مجازی سخن بگوید (که زیاد مایل است سخن بگوید) پُر می گوید و مخرّب ، و گاهی کلام ، جوشش باطن و منِ اصلی است .

در این صورت ، بیشتر به دل و عمل می پردازد و با زبان میانه ای ندارد .

کم گوی و گزیده گوی چون در

تا ز اندک تو جهان شود پر

و در منِ اصلی ، حالت انسان تحت فرمان عقل و تفکر بر من است و بیان ، بیان الهی است .

ای خدا بنمای جان را آن مقام

تا در او بی حرف می گوید کلام

در این صورت ، بنده به جایی می رسد که خدا زبان او می شود یا با زبان وام گرفته از خدا سخن می گوید .

به هرحال ، انسانِ خدا ، یا برای خدا می گوید و یا سکوت می کند .

سکوت آن است که زبان را از زوائد گفتار حفظ کنیم ، و سکوت آن است که حاصل بصیرت باطن باشد ، نه این که به اجبار ، به سکوت وادار شویم .

سکوت دو نوع است :

سکوت عام و سکوت خاص .

سکوت عام ، عبارت است از حفظ زبان از تکلم زائد بر ضرورت ، که گفته اند :

ألصّمت شعار المحبّين وفيه رضا الرّبّ وهو من الأخلاق الأنبياء وشعار الأصفياء .

سکوت ، شعار محبّان و باعث خشنودی خداست و از اخلاق پیامبران و شعار برگزیدگان است .

سکوت خاص ، حفظ اسرار حرم

الهی است برای نامحرمان .

(گاهی این نامحرم ، منِ مجازی و خودِ ناخود است . )

عاشق به جوش بهتر دریا خموش خوشتر

در آینه است بهتر ، در خاموشی بیانها

## ترک تکلّف

پوینده راه حق ، ضمن این که بایستی با اجتماع بیامیزد و در صحنه زندگی باشد ، و از ضروریات زندگی بهره برداری کند ، باید سخت مواظب باشد که از تشریفات و تجملات و زواید بپرهیزد و از طرفی ، به شدت مواظب باشد که از مشغولیات غیرضروری دوری کند .

و خلاصه ، باید مواظب باشد که توان خود را صرف چیزهای بی ارزش نکند ، و به هر امری از امور بر حسب اهمّیت آن بپردازد و از هر گونه رسوم و عاداتی که مانع راه سیر و سلوك است ، به شدت بپرهیزید .

حضرت علی(علیه السلام) در خطبه زیبای همّام ، که اوصاف پارسایان را توضیح می دهد ، می فرماید :

اهل تکلّف نباش و امور خود را آسان بگیر و خود را به زحمت میناز .

و در جای دیگر می فرماید :

سبک بار باشید تا برسید .

لذا باید سخت مواظب باشیم که از زرق و برقها و تشریفات ، آنچه جز ملامت و کدورت برای خود و دیگران ، چیزی در بر ندارد ، به شدت پرهیز کنیم .

## رعایت حقوق دیگران

گاه از دیگران بر ما حقی هست; مثل حقوق والدین ، حق استاد و حق بزرگان و اولیای خدا که باید پاسدار این حقوق باشیم .

و گاه نسبت به دیگران باید حقوقی را رعایت کنیم; مثل نرسانیدن ضرر و زیان جسمی و روحی به آنها ، غیبت و دروغ و استهزا و عیبجویی نسبت به آنها و موانعی که بر سر راه آنها ممکن است ایجاد کنیم ، و این حقوق را هم باید پاسداری کنیم .

هر دو نوع حقوق ، بر

ذمّه ماست و اگر آنها را رعایت نکنیم ، حق را ضایع کرده ایم و این حق برگردن ما باقی می ماند .

برای توضیح و روشن شدن این حقیقت می گوییم :

نفس هر کس ، در باطن وسعتی عجیب و بی نهایت دارد که این حالت را بالقوّه همه نفوس دارند ، اما بالفعل عده ای به آن می رسند .

پس ، این نفس ، که وسعت بی نهایت دارد ، تأثیرپذیری روی نفسهای دیگر در باطن دارد .

بنابراین ، اگر حق نفسی را ضایع کنیم ، این نفس بر نفس ما اثر می کند و مانع قرب و سیر و سلوک ما می شود ، چه این تأثیر زودرس باشد و چه دیررس و چه ظاهری و چه باطنی .

و این امر ، اثری تکوینی است .

حال اگر این حق ، ضایع شود ، ولی صاحب حق به عکس العمل و اسباب و علل متوجه شود ، تا حدی تأثیر باطنی آن روی نفس ما کم می شود ، اما اگر به این اسباب متوسل نشود ، به خدا واگذار می گردد و این حق بر گردن ما می ماند .

حتّی اگر صاحب حق ، متوجه نیز نشود ، خدا از این امر آگاه است و همه این حقوق را خداوند از ما مطالبه می کند .

این ، از حجابهای ظلمانی میان ما و خدا و از گناهانی است که در مقابل عواقب آن در این دنیا یا آن دنیا یا هر دو قرار می گیریم .

نتیجه این که ضایع کردن حق دیگران ، پیامدهای باطنی دنیوی و اخروی دارد .

بنابراین ، باید حقوق

دیگران را شناخت و رعایت کرد .

و در این راه ، از عنایت پروردگار کمک بگیریم ، و در مورد حقهایی که ضایع کرده ایم ، اوّلا تا جایی که می توانیم آن را جبران کنیم؛ و ثانیاً پیامدهای آنچه را گذشته و یا از یادمان رفته ، با دعا و تضرع و طلب خیر و عفو و غفران پروردگار تخفیف دهیم :

أللّهم وعليَّ تبعات قد حفظتهنَّ وتبعات قد نسيتهنَّ وكلّهنَّ بعينك الّتى لا تنام وعلمك الّذى لا ينسى فعّوض منها أهلها واحطُط عنّى وزرها وخفّف ثقلها واعصمنى من أن اُقارف مثلها .

پروردگارا بر من ، تبعاتی از حقوق دیگران و مخلوقات تو هست که آنها را یاد دارم و تبعاتی هست که آنها را فراموش کرده ام و همه آنها جلوی چشم تو است که هرگز به خواب نمی رود و در علم تو است که هیچ وقت فراموشی ندارد .

پس ، در برابر آنها به صاحبان آنها عوض ده و آثار سوء آنها را از من بردار و سنگینی آنها را از من برطرف کن و مرا از تکرار انها محفوظ دار .

## تکلیف الهی

## تکلیف الهی

ما بایستی در زندگی ، هدف خود را فراموش نکنیم .

هدف اصلی ، قرب به خداست و همه آنچه در این دنیاست و با ما در ارتباط است ، ابزاری است برای قرب به خدا .

حال ، اگر این ابزار ما را به هدف اصلی برساند ، بسیار خوب و پسندیده است و اگر ما را به هدف اصلی نرساند ، این ابزار ، رهزن و ناپسند است .

بنابراین ، باید مواظب باشیم که قضاوت ما درباره خودمان و دیگران

، قضاوت حق باشد نه قضاوت ظاهری؛ یعنی بنگریم که آن ابزار تا چه حد ما یا دیگران را به خدا رسانیده و این ابزار خیر است و اگر باعث دوری ما از خدا شده ، شرّ است .

حال ، این ابزار هر چه باشد ، باید دقت زیادی داشته باشیم که هدف قرار نگیرند ، بلکه وسیله قرب به خدا باشند .

## ابزار چیست؟

آنچه ما در اختیار داریم ، از مال ، مقام ، اخلاقیات ، نعمتها و یا حتی مشکلات زندگی ، همه ابزارند و باید مواظب باشیم که هر ابزاری دو وجه دارد :

ابزارمرکب راه حجاب راه امتحان الهی رهزن انجام تکلیف هدف عبودیّت دوری از خداقرب به خدابرخی از ابزار ، مانند راستگویی ، یک اخلاق حسنه است و خوب است و برخی دیگر ، مانند دروغ ، حجاب بین ما و خداست .

پس ابزار می توانند خوب و زینت باشند که زینت بودن هم پسندیده است ، اما اصل بر این است که ابزار ، ما را به خدا نزدیک کند و این خیر است و خلاصه ، همه چیز را برای خدا خواستن ، همین است .

## ابزار ناپسند

باید بدانیم که انسان دوست دارد از نقص به کمال برسد و هر چیزی (ابزاری) که او را به این کمال برساند ، دوست می دارد .

پس ، محبت به ابزار برای رفع نقص است ، نه این که ابزار هدف شود و آنچه منظور و هدف است که به آن برسیم (خودِ اصلی و سرانجام ، خدا) فراموش شود و فکر نکنیم ابزار و اسباب ، نجات دهنده اند ، که خدا نجات دهنده است .

اگر در ابزار بمانیم ، از رفع نقص دور می شویم .

اگر کسی ابزار را برای لذّت نفس (بت نفس) بخواهد ، این ، همان حب دنیاست و گرنه دنیا ، فی نفسه ، مظهر جمال و جلال خدا و بسیار خوب است .

بنابراین ، معنای دیگرش این است که دنیا ، آینه حق است ، یعنی آینه ، نه

خود حق .

پس ، همه دنیا و هستی و مافیها ابزاری است برای پی بردن و رسیدن به حق .

دوستی دنیـا از جهت پی بردن به جمـال و جلال خـدا خوب است که همانـا حب جمال و جلال است و این است که در قرآن آمده است :

(فأینماتولّوا فثمّ وجه الله)

پس به هر سو رو کنید ، آن جا روی [ به ] خداست .

آیه شریفه بالا ، بیان همین حقیقت است و نمی شود که وجه خدا مذموم باشد .

هر دو عالم چیست ، عکس خال اوست هر دو عالم یک فروغ روی اوست بنابراین ، این که می گویند :

«حبّ الدنیا رأس کلّ خطیئه»

، دوستی ابزارها و دنیاست برای لذت نفس و خودِ مجازی که این همان پرستش غیر خداست و مذموم .

خلاصه این که در ابزارها (= دنیا ، داراییها ، تلخیها و شیرینیها) ، نباید سر از پا نشناسیم و خود را برای آنها به حرام بیندازیم .

مواظب باشیم که این ابزار مـا را از هـدف بازنـدارد و زرنگیها و حسابگریهای دنیوی ، ما را فریب ندهـد و محبتهای دنیا ما را سرگرم نسازد .

خداوند ، در هر چیزی می خواهد خودش را به انسان نشان دهد (سـخن امام حسـین در دعای عرفه) و انسان باید این مطلب را خوب بگیرد .

نکته مهمتر این که این ابزار را یـک روزی از دست مـا می گیرنـد و ابزاری که بنا باشـد از دست انسان گرفته شود ، هراس (= تشویش فکری) نیز دارد; یعنی تا ابزار به دست ما نیامده ، حرص (حرص رسیدن) دارد و موقعی که به دستمان می

رسـد ، هراس نگه داشـتن دارد و هر وقت می خواهند آن را از دسـتمان بگیرند ، غصه داریم و همین است که گروهی همیشـه در حال تشویش ناشی از حرص و هراس و غصّه اند .

اما نکته مهم این که ابزار ، امتحان پروردگار است و همه لحظات زندگی ما امتحان است .

بنـابراین ، مهم نیست که این امتحـان در هنگـام تلخی و یا شـیرینی باشـد ، مهم این است که از این امتحان روسپیـد و سـرافراز بیرون بیاییم .

### تکلیف چیست؟

بحث پیش ، مقـدّمه ای بـود برای این که وظیفه انسـان در دنیـا چیست و آن ، چیزی که انجـام تکلیـف نیست که این را به نـام تکلیف الهی می نامیم .

تکلیف عبارت است از انجام واجبات و دوری از حرام و این چیزی است که بر عهده انسان گذاشته شده است و اگر فردی آن را انجام ندهد ، مورد غضب خدا واقع می شود و اگر انجام دهد ، قرب به خدا در آن است و تقوا نیز چیزی جز انجام واجب و ترک حرام نیست .

تکلیف ، به خاطر خداست ، نه به خاطرعمل جبرانی و پایاپای .

(برای مثـال ، او محبّت کرده ، من نیز محبّت کنم و یا چون حقوق می گیرم ، پس کار می کنم . ) در برخی موارد ، تکلیف از طرف ما انجام می شود ، اما نتیجه اش ، بسته به عواملی بسیار است .

پس این نکته نیز مهم است که نتیجه ، فرع بر تکلیف است .

انجام تکلیف ، اصل عبودیّت است که با اختیار انسان انجام می شود و این برتری

انسان بر فرشتگان است و انجام ندادن تکلیف ، چیزی جز مخالفت با حق و انقیاد در برابر نفس و شیطان نیست .

گناه نیز چیزی جز مخالفت با حق و انقیاد در برابر شیطان و نفس نیست .

سالك ، تکلیف را بار سنگینی بر دوش خود می داند .

خداوند فردی را که تکلیف را خوب انجام داده ، محلّ تجلّی اراده خود می کند; زیرا انجام واجبات و دوری از محرّمات ، دستور و امر خداست بر بنده .

و خداوند برای چنین بندهای طاقتش طاق می شود; چرا که خداوند تجلّی اراده خود را در بنده اش دوست دارد .

خلاصه این که ، تکلیف ما این است که به وسیله ابزار ، به خدا برسیم .

گاه ابزار را برای لذّت نفس و پرستش نفس می خواهیم و در حقیقت هوای خود را پرستش می کنیم و ابزار و دنیا را خواستن ، عین خود (نفس ، منِ مجازی) را خواستن است که مذموم است; چرا که در حقیقت ، اسیر نفس شده ایم و این امر ، از طرف دیگر تداعی سخن رسول گرامی است که می فرماید :

المرء مع من أحبّ .

هر کس با آنچه دوست می دارد ، همراه است .

محبت به هر چیز ، فانی شدن در آن چیز نیز هست .

بنابراین ، هر کسی باید در محبوب خود بنگرد و ببیند محبوب او کیست و چیست و کجاست ، آیا خداست یا دنیا; زیرا محبّت ، نوعی وحدت پیدا کردن محبّ با محبوب است .

بنابراین ، دل ما همانجاست که توجه و محبت ماست و توجه و محبّت شدید (= عشق)

می شود فنای ما در آن چیز .

و این فنای ما ، می شود بقای ما به آن چیز .

اگر این توجه و محبت ، این سویی (= مادی و دنیایی) باشد ، باطنش همان جهنم است و اگر آن سویی (= الهی) باشد ، باطنش بهشت و خداست .

بنابراین ، هر کس آن چیزی است که در دل دارد .

عاشق و معشوق را در رستخیز

دو به دو بندند و پیش آرند تیز

توجه به هر چیز ، عبارت است از متحد شدن نفس ما با آن چیز .

و ما می دانیم که نفس ما محدودیّت زمانی و مکانی ندارد ، اما چرا ما فکر می کنیم که همین حالا این جا هستیم؟ چون وجود «من» ، در گرو تن ماست و این تن ، مانع است .

در حقیقت ، اتحاد نفس ما با نفس هر چیز ، می شود همان وجود ذهنی آن چیز ، که این یک واقعیت است .

برای روشن شدن مطلب ، مثال مادری را می آوریم که اگر برای فرزند دلبندش در جایی دیگر حادثه ای رخ دهد ، در همان زمان برای مادر حالت دلشوره ، یا تأثری خاص حاصل می شود و این همان اتحاد نفس با نفس و توجه نفس بدان چیز است که البته درجاتی دارد .

خلاصه این که هر کسی آن است که در دنیای آن چیز زندگی می کند .

بنابراین ، نگران نباشیم از این که چرا در دنیای بسیاری از افراد نیستیم ، بلکه نگران آن باشیم که چرا در دنیای اولیای خدا نیستیم و نگران این باشیم که چرا در جذبه و عشق

خدا نیستیم .

یک زمان است که انسان ، صاحب همه دنیاست ، اما فرعون زمان است; این دنیا و همه نعمات آن برایش رهزن است ، و یک وقت است که همه هستی یک انسان یک بُز است ، اما او ابوذر غفاری است .

راست گفته است آن شه شیرین زبان

چشم گردد مو به موی عارفان

برای آشنایی با اسمای حُسنا به فصل «تحوّل احوال» مراجعه شود ، در این جا اسمای حُسنا در رابطه با صفات نیکو شرح داده می شود .

در حدیث قدسی هست که خداوند به داوود(علیه السلام) فرمود :

«تخلّق باخلاقی . »

(= متخلّق شو به اخلاق من . ) و در حدیث دیگری است که خداوند می فرماید :

«بنده من به جایی می رسد که من دست و گوش و چشم او می شوم . »

از دو حدیث فوق درمی یابیم که انسان ، گرچه نمی تواند متّصف به صفات خدا شود (زیرا خداوند همان طور که در مقام ذات بی همتاست ، در مقام صفات نیز بی مثل است) ، اما او می تواند مظهر صفات خدا یا نماینده و واسطه صفات خدا شود و در حقیقت ، آن ارتباط واقعی بین او و خدا پیدا شود یا به عبارتی دیگر آینه وجود او ، محلّ تجلّی حق گردد و در نتیجه صفات خدا را نشان دهد .

این که می بینیم قرآن کریم همه موجودات را آیات خدا ذکر کرده و انسان را از اعلاترین آیات خدا شمرده ، به این دلیل است که می تواند در آینه وجودی اش ، صفات و اسرار خدا را نشان دهد .

اما نتیجه مهمی

که در این بحث به دست می آید ، این است که در قرآن کریم آمده است :

(کلّ شیء هالِك إلاّ وجهه)

جز ذات او همه چیز نابودشونده است .

و همچنین آمده است :

(کُلُّ مَن علیها فان ویبقی وجهُ ربّك ذوالجلال والإکرام)

هر چه بر زمین است فانی شونده است و ذات با شکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند .

به اتفاق نظر همه مفسّرین ، کلمه «ذو» ، صفت است برای وجه; یعنی وجه پروردگار ، که آن وجه ذوالجلال والاکرام است ، چون می دانیم وجه هر شیئی عبارت است از آن چیزی که در مواجهه بدان حاصل می شود .

بنابراین ، وجه هر چیز مظهر آن چیز است و مظاهر خدا ، همان اسمای حُسنای خداست که مواجهه خدا با تمام مخلوقات ، به وسیله آنها انجام می گیرد .

نتیجه این که ، تمام موجودات فانی و زوال پذیرند مگر اسمای جلالیه و در نتیجه ، معلوم می شود افرادی که محلّ و مظهر این صفات خدا قرار می گیرند (مظهر اسمای حُسنای خدا می شوند) ، باقی به بقای حق می گردند .

نتیجه این که ، سالك می تواند مظهر أتمّ صفات جمالیه و جلالیه خدا شود که این ، همه هدف خلقت برای انسان و اعلاترین مقام انسان و باقیات صالحات او می شود .

بنده وقتی به مرحله تجلّی صفات خدا می رسد ، در حقیقت صفات باری تعالی را مشاهده می کند ، یا اسما را درمی یابد و از مرحله ادراک به مرحله شهود می رسد و در این مشاهدات است که جذبات الهیه او را احاطه می کنند و

متوجه جمـال و کمال علی الاطلاق می گردد و هستی خود و غیر خود را آتش می زنـد و در برابر طلعت و نور او چیز دیگری نمی بیند که :

«کان الله ولم یکن معه شیء . »

خدا بود و چیزی با او نبود .

در این مرحله ، سالـک در دریـای لایتنـاهی مشاهـده صـفات و تجلّیـات ، مسـتغرق می شود و در این حال ، در حالی که او در عـالم مـادّه و کثرت است ، این کثرت خود را در وحـدت وجودی درمی یابـد و مشاهـده می کنـد و این حـال ، همان بقای به معبود نامیده می شود و هنگامی به این مرتبه می رسیم که به درجه فنا رسیده باشیم و این احوال زیبا را در عرفان ، حال و مقام می نامند .

حال یعنی از خود بی خود شدن و مقام ، استمرار حال را گویند .

بـدیهی است که بنـده در این احـوال و در عین شـهود این حالاـت ، متوجه عـالم کـثرت نیز هست که این عـالیترین مرتبه برای اولیای خداست .

اما اگر کسـی زنگارها و حجابها را از آینه دل خود بردارد ، در آن صورت می تواند دل خود را محلّ تجلّی این صـفات کند; چنان که حضرت رسول(صلی الله علیه وآله) می فرماید :

لولا تکثیر فی کلامکم وتمریج فی قلوبکم لرأیتم ما أری و لسمعتم ما أسمع .

اگر این گفتـار بسـیار در زبانهـا و این اضـطراب و آشوب در دلهـای شـما نبود ، هر آینه می دیدیـد آنچه را من می بینم و می شنیدید آنچه را من می شنوم .

و باز آنان حضرت(صلی الله علیه وآله)

می فرماید :

لولا أنَّ الشَّیاطین یحومون حَول قُلوب بنی آدم لرأوا مَلکوت السّموات والأرض .

اگر شیاطین پیرامون دلهای فرزندان آدم نمی گشتند ، بیگمان هر آینه ملکوت آسمانها و زمین را می دیدند .

از این گفتارها به خوبی متوجه می شویم که علّت نرسیدن به کمالات انسانی ، همانا خیالات باطله شیطانی و افعال لغو و بیهوده است .

از جمله آثار آن مراتب عالی انسانی ، احاطه کلّی است به عوامل الهی ، و نتیجه این احاطه ، اطلاع بر ماضی و مستقبل است و تصرّف در کائنات است .

در قرآن درباره اسمای حُسنا آمده است :

(ولله الأسماءُ الحُسنی فادعوه بها)

و نامهای نیکو به خدا اختصاص دارد ، پس او را با آنها بخوانید .

نتیجه این که ، روش شناسایی حق تعالی این است که شخص ، اسمای حُسنا را بشناسد; چرا که گفته اند :

اعرفوا الله بالله .

خدا را به وسیله خدا بشناسید .

و حضرت امیر(علیه السلام) در دعای صباح می گوید :

یا من دلّ علی ذاته بذاته .

ای کسی که راهنمایی نمودی بر ذات خود ، به واسطه ذات خود .

کسی که اسمای حُسنای پروردگار را بازشناسد و باور کند ، به آنها می رسد; یعنی محلّ تجلّی اسمای حُسنای خدا می شود که مرتبه و مقامی بسیار والاست و انسان کاملی که قوّت و سعه صدر را به جایی برساند که حق را به حق بشناسد و آثار جمال و جلال خدایی را در آینه وجود خود و هستی مشاهده نماید و سرانجام ، بنمایاند ، چگونه ممکن است شیئی بر او احاطه یابد یا بهشت حاوی او شود که محیط و

حاوی بهشت می شود و او فعّال مایشاء است; یعنی قدرت و مشیّتی ، که مظهر و نماینده مشیّت کامل الهی است ، در او پدید می آید .

## ۴ تحوّل احوال

### تحوّل احوال

پوینده راه حق ، بعد از پیمودن دو مرتبه طلب و تزکیه نفس ، به مرتبه بعدی می رسد که تحوّل احوال است .

او ، در این مرتبه ، محلّ انوار لایتناهی حق می شود و به عبارت دیگر ، صـدای حق را در خود می شـنود و احوال نورانی را در خود می بیند .

إنّ لله فی ایّام دهرکم نفحات ألا فتعرّضوا .

به راستی که برای شما ، از طرف پروردگار ، رحمتهایی می وزد ، آگاه باشید تا خود را در معرض آن رحمتها قرار دهید .

البته ، در این راه بایستی به تدریج و قدم به قدم ، پیش رفت ، راهی طولانی است ، موانع زیادی دارد ، امّا به هر حال ، هرکس به اندازه لیاقت خود بهره می برد .

در این مرتبه ، احوالی داریم به نـام «حـال» که احوالی موقّتی است و در تعـالی بیشتر او در «مقـام» ، که اطمینان و یقین بیشتری است ، حاصل می شود .

خلاصه در این مرتبه ، پرده ها و حجابها می درد و اشراق نور حاصل می شود .

در این مرتبه ، نور و شوق ، انسان را فرا می گیرد و عطر جانان ، جان را معطر می کند و انسان ، در حقیقت ، واسـطه فیّاضـیّت اسمای حُسنا می شود .

در این بخش ، ناگزیر ، از مطالب زیر بحث می کنیم :

۱ حالات قلب; ۲ حکومت قلب

محجوب;۳ حکومت قلب تطهیر یافته;۴ حضور قلب;۵ دریافتها از جانب پروردگار و تجلّی انوار;۶ برخورداری از حیات طیّبه;۷ واردات قلبی;۸ اسمای حُسنا .

## حالات قلب

مرتبه اصلی و منزلت واقعی انسان ، همان روح انسانی اوست که قلب یا دل می نامندش .

همه قوای وجودی انسان ، شامل قوای ادراکی و حسّی ، تحت سیطره قلبند و طبق خواست آن عمل می کنند .

قلب انسان ، یعنی همه انسان ، و آنچه در ما به نام «من» حاکم است ، همان قلب است و فکر و عقل آدمی ، از قلب منشأ می گیرد و تحت سیطره آنند .

بنابراین ، نقشی که فکر و عقل برای انسان دارند ، بر اساس خواست قلب است .

اعضا و جوارح نیز تحت سیطره عقلند .

حال ، اگر قلب از نور الهی بهرهمند شود ، مشاعر و ادراکات و حواس نیز نورانی می شوند و اگر قلب در پرده باشد ، مشاعر و حواس و ادراکات نیز نورانی نیست .

و اگر قلب از حجابهای ظلمانی و نورانی ، خارج شود ، محلّ تجلّی اسمای حُسنا خواهد بود .

و این همان هدف اعلای زندگی و حیات طیّبه خواهد بود .

## حکومت قلب محجوب

قلبی که محجوب باشد و حکومت کند ، به علّت این که چنین حکومتی ، یک حکومت شیطانی و مجازی است و به عبارت دیگر ، منِ مجازی حکومت می کند ، منِ اصلی در صحنه حضور ندارد .

و در این صورت ، چیزی جز القائات شیطانی و نفسانی و مجازی نخواهد بود .

قلب محجوب در اثر کثرت اشتغال و شدّت اسارت و غوطه ور و فانی شدن در اغیار ، نوعی توجه خاص به آنها پیدا می کند و گویی قلب ، همان اغیار می شود و یا اغیار ، به جای آن می

نشینند و خلاصه ، حجابهای ظلمانی حاکمند و هر چه بیشتر حاکم شوند ، ما از مقام اصلی قلب ، دورتریم و کمکم در اغیار فانی می شویم .

و همین است که رسول گرامی اسلام(صلی الله علیه وآله)می فرماید :

یولو أنّ رج أحبّ حجراً لحشره الله معه .

اگر انسان ، سنگی را دوست بدارد ، خدا او را با همان سنگ محشور می کند .

همه رذایل و بدیها و مشکلات زندگی ما ، در این وضعیّت حکومت قلب محجوب پیدا می شود .

و در این حالت ، منشأ القائات شیطانی و نفسانی می شویم و از فطرت اصلی دور می شویم و ادراک واقعی از ما گرفته می شود و انسان در ذیل آیه :

(کالأنعام بل هم أضلّ)

(= مانند حیوان و بلکه پایینتر) قرار می گیرد; چرا که او دیگر ادراکات غیر واقعی و وهمی دارد و ادراکات واقعی را از خدا نمی گیرد و خلاصه (حبطت أعمالهم) نصیب او می شود .

### حکومت قلب تطهیر یافته

در این وضعیت ، منِ مجازی و خودمحوری وجود ندارد ، بلکه خدامحوری مطرح است; چرا که منِ اصلی ، عین ربط با خداست و در این حالت ، «حدّثنی قلبی عن ربی» حادث می شود و انوار حق ساطع می گردد و همین است که در روایات داریم :

لولا أنّ الشّیاطین یحومون إلی قلوب بنی آدم لرأوا ملکوت السّموات والأرض .

اگر شیاطین ، پیرامون دلهای فرزندان آدم نمی گشتند ، بی گمان ملکوت آسمانها و زمین را می دیدند .

ویژگیهای ساطع شدن نور الهی در انسان :

نوری است ظاهری و باطنی و حواس و ادراکات برونی و درونی را نورانی

می کنـد; نوری است محیط که احاطه ای کامل دارد و محدود به زمان و مکان نیست; نوری است حقیقتنگر; به مکاشـفات و مشاهدات می رسد .

و همین است که درسوره تکاثر می فرماید :

(کلّا لو تعلمون علم الیقین لترونّ الجحیم ثمّ لترونّها عین الیقین)

هرگز چنین نیست ، اگر علم الیقین داشتید ، به یقین دوزخ را می دیدید .

سپس ، آن را قطعاً به عین الیقین درمی یافتید .

در نهـج البلاـغه امـام علی(علیه السـلام) می فرمایـد که انسانهـای متعالی در مرتبه و مقامی هسـتندماننـد آن که دنیا را به آخر رسانیده و پشت سرگذاشته اند و وارد آخرت شده و در آن جایند و آنچه را در ماورای این عالم است ، مشاهده می کنند .

نتیجه این که ، از حقایق پنهان و از اهل برزخ ، در طول اقامت دنیا ، از آنچه می بینند پرده برمی دارند و خبر می دهند به گونه ای که گویی می بینند آنچه را دیگران نمی بینند و می شنوند آنچه را دیگران نمی شنوند .

نمونه ای از این حقیقت است آنچه بین پیامبر گرامی(صلی الله علیه وآله) و حارثه گذشت ، که حضرت فرمود :

«در چه وضعی هستی؟» حارثه گفت :

«بهشت و جهنم و آنان را که در آنند می بینم ، و احوال بهشتیان و جهنّمیان را می بینم . »

حضرت رسول(صلی الله علیه وآله)فرمود :

«دیگر از این اسرار نگو . »

## حضور قلب

حضور قلب ، عبارت است از حضور منِ اصلی ، که عین ربط با خدا و نور ساطع شده از خداست .

حضور قلب ، حضور خداست .

و در حضور قلب ،

حضور عقل و حضور همه فضایل و خوبیها پدید می آید .

موانع حضور قلب عبارتند از :

### تشتّت خاطر

کثرت واردات قلبی از غیر خدا ، که همان وسوسه های شیطانی و وهم و خیال و منِ مجازی اند .

برای مبارزه با تشتّت خاطر باید از قوای نفس ، مثل چشم و گوش و قوّه خیال مراقبت کنیم که از وسوسه های نفس و شیطان در امان باشند .

### تعلّق خاطر

همان گره زدن خود با دنیا و توجه غیر منطقی به آن است .

تعلّق خاطر به دنیا را اشاره کردیم که به موجب روایت «المرء من یحبّ» انسان را با آن چیز متحد و یگانه می کند و در حقیقت او در اغیار گم می شود .

### رسیدن به حضور قلب

هر چه تشتّت خاطر و تعلّق خاطر را کم کنیم و به عبارت دیگر هر چه از منِ مجازی دور شویم ، به منِ اصلی ، که همان حضور قلب است و آن هم همان حضور خداست ، می رسیم .

و در این حالت ، ادب حضور خدا را رعایت می کنیم که همان توجه به خواست اوست و در این احوال ، خواست خدا ، در ما جاری است ، نه خواست منِ مجازی و نفس .

در این حالت ، حضور قلب ، یعنی حضور الله و دیگر ، حواس و ادراکات و همه مشاعر ما با نور او نورانی می شوند .

### دریافتها از جانب پروردگار و تجلّی انوار

پوینده راه حق ، از درجات مختلف تعالی برخوردار است و در هر مرتبه ای اشارتها و معرفتهای خاص آن مرتبه را دریافت می کند و هر چه صفای قلب بیشتر شود ، دریافتها نیز بیشتر می گردد و هر چه دریافتها بیشتر می شود ، معارف نیز بیشتر می گردد و نوری بیشتر بر او حاکم می شود ، تا کم کم بر حسب تعالی خود ، از اسرار الهی انوار قرآنی و ملکوت آسمانها ، بهرهمند می گردد و با آنها مرتبط می شود .

در این مرتبه ، حجابهای ظلمانی و نورانی برداشته می شود و هر چه بیشتر این حجابها برداشته شوند ، دریافتها و تجلّی نور بیشتر می گردند .

## نتیجه دریافتها و تجلی انوار

بعـد از دریافت انوار ، حواس پنـج گانه ظاهر و حواس پنج گانه باطن انسان ، از این دریافتها و انوار بهره می برند و او صاحب ادراکات و برکاتی می شود که قبلا نداشته است و نیز ممکن است برخی مردم نداشته باشند .

هر چه این انوار بیشتر می شوند ، ادراکات و برکات نیز بیشتر می گردند .

و علت این امر روشن است .

این ادراکات و حواس تحت سیطره قلب هستند و اینك ، که قلبِ محجوب حکومت نمی کند ، قلب تطهیر یافته ، حاکم است که در ارتباط مستقیم با خداست و این ادراکات و حواس نیز نورانی می شوند .

نتیجه ادامه این مراتب و تحوّلات ، همان تجلّی اسـمای حُسـناست است که در قلب تجلّی می کنند و این همان وضـعیّتی اسـت که خداوند می فرماید :

«بنده من به جایی می رسد که من می شوم

چشمش که با آن می بیند و می شوم دستش که با آن کار می کند و می شوم گوشش که با آن می شنود . »

سرانجام ، در ادامه تجلّی حق و صعود به مراتب بالاتر ، لذت انس و ابتهاج به وجود می آید و انسان می رسد به دعای حضرت سجاد(علیه السلام)که فرمود :

پروردگارا مرا از آنانی قرار بده که چشمانشان با نظر به محبوبشان روشن شده و با دریافت آرزوهای قلبی خود ، به اطمینان و قرار و آسودگی رسیده اند .

با نورانی شدن قلب ، قوا و مشاعر ظاهری و باطنی به کار می افتند و آنها نیز نورانی می شوند .

در حالی که مشاعر و قوای محجوبش بازتر و ظاهرتر می گردند .

مشاعر ظاهری (= گوش دل) و مشاعر باطن (= چشم دل) باز می شوند و به کار می افتند .

وقتی قلب از حجاب درآید و به سوی مقصد اصلی اش روی آورد و در ورای طلب ، قدم گذارد و روی از اغیار برگرداند ، مشاعر و حواس نیز ، که در حاکمیّت قلبند ، روی از اغیار برمی گردانند و از عالَم آنها منصرف می شوند .

مشاعر و حواس عالیه ، بروز و ظهور می کنند و البته کیفیت و کمّیت آثار تجلّی نور ، در حواس مختلف ظاهری و باطنی متفاوت است و دارای برداشتها و درجات مختلف .

بنابراین ، بروز آثار تجلّیات نوری در مشاعر ، چه از نظر تقدّم بعضی مشاعر بر بعضی دیگر و چه از نظر کیفیت ، در افراد مختلف ، فرق می کند و یکسان نیست ، ولی اصل

موضوع ، یعنی تجلّی انوار ربوبی در مشـاعر و حواس سالـک الی الله ، بـا برخورداری همه مشـاعر بـاطن و ظـاهری از این انوار است و انجام آثار تجلیّات نوری در بعضی از مشاعر و حواس بروز می کند .

این ، بـدان معنا نیست که در مشاعر و حواس دیگر ، انوار الهی تجلّی نکرده است ، بلکه بدین معناست که آثار تجلّی انوار در آنها ، به لحاظ جهت و عللی ، هنوز بروز نکرده است; چنان که ممکن است مـدتها یا هیـچ وقت بروز نکند ، ولی معمولاً پس از بروز آثار تجلیات نوری در بعضی مشاعر و حواس سالک ، در بقیه نیز به تدریج و یکی پس از دیگری بروز می یابد .

پنج حس ، با همدگر پیوسته اند

ز آنکه این هر پنج ، ز اصلی رسته اند

قوت یک ، قوت باقی بود

مابقی را هر یکی ساقی شود

نور دیده می فزاید نطق را

نطق در دیده فزاید صدق را

صدق ، بیداری هر حس می شود

حسها را ذوق مونس می شود

چون یکی حس در روش بگشاد بند

ما بقی حسها مبدّل می شوند

چون یکی حس غیر محسوست دید

گشت غیبی بر همه حسها پدید

لازم به ذکر است که انوار ربوبی ، نافذ و محیط است; یعنی چیزی حاجب آن نیست و محیط بر همه چیز است .

در این انوار ، جهـات و ظواهر و بواطن زمـانی و مکـانی و ماننـد آن ، مطرح نیست; چرا که نور نافـذ و خـدایی است و به همه اشیا و حقایق می رسد و ملکوت آسمانها و زمین را درمی یابد و می بیند و به باطن اشیا و

انسانها و قلوب و احوال درونی شان راه می یابد .

آنچه برای دیگران حجاب است ، برای صاحب این نور نافذ الهی حجاب نیست .

نیست نظر به نور الله گزاف

نور ربّانی بود گردون شکاف

خلاصه این که برای سالک الی الله یعنی صاحب مقامات لازم است که در زندگی دنیوی ، با کنار زدن حجابها ، به مرتبه ای از کمال نایل آید و از علم و ادراک برتر و احاطه مخصوصی برخوردار شود و بدین وسیله بتواند عوالم و حقایق پشت پرده را ببیند که البته ، این چشم دل است که با کنار زدن پرده ها ، شاهد ماورای حجاب خواهد بود .

آینه دل چون شود صافی و پاک

نقشها بینی برون از آب و خاک

هم ببینی نقش و هم نقاش را

فرش دولت را هم فراش را

پس قیامت شو قیامت را ببین

دیدن هر چیز را شرطست این

عقل گردی عقل را دادن کمال

عشق گردی عشق را ببین جمال

نار گردی نار را دانی یقین

نور گردی هم بدانی آن و این ،

## برخوردداری از حیات طیّبه

حیات طیّبه ، حیاتی است که سالک راه حق ، به مرتبه اصلی و منزلت اصلی حیات می رسد و آن مقام و مرتبه ای است که او ، از همه عوامل غیرخدایی پاک می شود و در ذیل آیه ۱۲۲ سوره انعام قرار می گیرد که می فرماید :

(أو من کان میّتاً فأحیناه وجعلنا له نوراً عیش به فی النّاس کمن مثله فی الظّلمات لیس بخارج منها)

آیا کسی که مرده بود و سپس ما او را حیات دادیم و برای او نوری قرار دادیم که در بین مردم ، با آن نور خاص ، زندگی

کند ، مانند کسی است که در ظلمات است .

### چگونه به حیات طیّبه می توان رسید؟

رسیدن به حیات طیّبه ، موقعی است که بنده مؤمن ، به عمل صالح برسد که در سوره نحل ، آیه ۹۷ ، خداوند بزرگ می فرماید :

(من عمل صالحاً من ذکر أو اُنثی وهو مؤمن فلنحیینّه حیوه طیّبه ولنجزینّهم أجرهم بأحسن ما کانو یعلمون)

هر کس از مرد یا زن کار شایسته کند و مؤمن باشد ، قطعاً او را با زندگی پاکیزه ای ، حیات [ حقیقی ] بخشیم ، ومسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می دادند پاداش خواهیم داد .

و چه خوش گفته است شاعر :

حق فشاند آن نور را بر جان ها

مقبلان برداشته دامانها

و آن نثار نور هر کو یافته

روی از غیر خدا برتافته ،

### واردات قلبی

چنان که تذکر دادیم ، جلوه نور حق ، برای قلب تطهیر یافته ، باب واردات قلبی را باز می کند .

واردات قلبی ، مربوط به قلب است که بر عکس روابط ما با این دنیا و خلقت ، که تصویرشان را نزد خود داریم ، نه خود آنها را در واردات قلبی آنچه پیش می آید ، در قلب ماست; یعنی قلب ، که از عالم غیب است ، با باطن امور مرتبط می شود و این چیزی جز سیر در خود نیست .

و این چیزی جز این که آینه وجود ما ، پس از زدودن زنگارها (= حجابها) پذیرش غیب و حق را پیدا می کند ، نیست و در حقیقت ، توان درک غیب در ما پدید می آید .

واردات قلبی بر دو نوعند :

واردات قلبی از نوع صوری; و واردات قلبی از نوع معنوی .

### واردات قلبی از نوع کشف صوری

این واردات عبارتند از کشف ابصاری; کشف سماعی; کشف شمی; کشف ذوقی; و کشف لمسی .

۱ واردات قلبی از نوع کشف ابصاری کشف ابصاری ، خود ، عوامل متعددی دارد و هر چه خلوص و انقطاع بیشتر باشد ، کشف ابصاری مراتب و عوالم بیشتری را طی می کند .

در کشف ابصاری ، عالم برزخ ، ارواح ، ملائک ، حالالت درونی خود و حالالت درونی دیگران دیده می شود ، اما این کشف و شهود به صورت زیر است :

الف به صورت ملکوت سفلی که خود عوامل متعددی دارد و به صورت مثالی دیده می شود مانند حالتی که در خواب می بینیم .

این صورت مثالی را البته به صورت واردات قلبی

می بینیم ، نه با چشم ظاهر .

ب به صورت ملکوت علیا ، که خود عوالم متعددی دارد و به صورت اصلی دیده می شود; یعنی مقام اصلی هر چیز دیده می شود .

دو صورتی که شرح داده شد ، یعنی ملکوت سفلی و ملکوت علیا ، از نوع برزخی اند یا از نوع خیال .

امّا خیال واقعی ، که حتی حقیقتی بیشتر از حالت بیداری دارد ، بیدارتر از بیداری است .

ج عوالم اسمای حُسنا که این نیز خود مراتب متعددی دارد و در این مقام ، همه وجود سالک می شود چشم ، و دیگر قوای بیرونی و درونی نیز در حالت وحدت قرار می گیرند و یا در این مقام ، همه وجود سالک می شود عقل ، و همه قوای بیرونی و درونی ، در حالت وحدت قرار می گیرند و کثرتی میان قوای ادراکی او نیست و این همان عوالم اسمای حُسناست .

وحدتی که سالک در این مقام با اسمای حُسنا پیدا می کند ، محو در آنهاست و دیگر از او خبری نیست .

او تنها آینه تمام نمای حق می شود .

به عنوان مثال ، رابطه سالک با خودش (حالات درونی که یکی از کشفهای ابصاری است) ، سه نوع رابطه خواهد بود :

۱) خود را به صورت واردات قلبی و کشفی ، ولی مثالی می بیند; ۲) خود را به صورت واردات قلبی و کشفی ، ولی حقیقت خود را می بیند; ۳) به مقام اسمای حُسنا و اتحاد با اسما می رسد و دیگر خودی وجود ندارد و رؤیت وجه الله است .

لازم به ذکر

است که در کشف ابصاری ، آنچه سالک کشف می کند ، واردات قلبی است که پیش خود دارد نه مثل دیدن معمولی که تصویر را پیش خود داریم .

۲ واردات قلبی از نوع کشف سماعی در این مقام ، سالک الی الله به درجه و تناسب منزلت عبودی و به اذن الله ، از سمع محدود خارج می شود و سمع او در قلب کمال می یابد و از درجات بالاتر سمع برخوردار می شود .

هست در سمع و بصر ، مهر خدا

در حجب بس صورتست و بس صدا

و آنچه او خواهد رساند آن به گوش

از سماع و از بشارت وز خروش

گرچه هستی ، تو کنون غافل از آن

وقت حاجت حق کند آن را عیان

در کشف سماعی ، سالک الی الله با گوش دل اصوات و مسموعاتی را دریافت می کند از نوع واردات و کشف قلبی «ویسمعون ما لا یسمعون»

و این نیز مراتبی دارد و چون این مقام ، مقام ارتباط با غیب است ، هرچه مرتبه بالاتری پیدا می کند ، به وحدت بیشتری می رسد و این ارتباط به صورتهای زیر است :

شنیدن اصوات مثالی با گوش دل; شنیدن تسبیح موجودات; وحی با واسطه یا بی واسطه; و سرانجام ، می رسد به مقامی بسیار بالاتر ، که وحدت است و دیگر از نوع کشف صوری نیست و کشف معنوی است که همه وجودش می شود شنیدن و شنیدن ، عین دیدن و . . . همه ، عین عقل .

یعنی در مقام وحدت بالاتری قرار می گیرد و سخن همه را به اذن خدا می شنود و

مقصود همه را می داند و می فهمد و تسبیح همه چیز را می شنود و معنای تسبیح همه چیز را می فهمد .

جمله ذرات عالم در نهان

با تو می گویند روزان و شبان

ما سمیعیم و بصیریم و هشیم

با شما نامحرمان ما خاموشیم

از جمادی در جهان جان روید

غلغل اجزاء عالم بشنوید

و همین مقام است که در سوره سبأ ، به داوود پیامبر(علیه السلام) اشاره شده است :

(یولقد آتینا داوود منّا فض یا جبال أوبی معه والطّیر)

و به راستی داوود را از جانب خویش مزیّتی عطا کردیم .

[ و گفتیم : ] ای کوهها ، با او [ در تسبیح خدا ] هم صدا شوید ، و ای پرندگان [ هماهنگی کنید ] .

۳ واردات قلبی از نوع کشف شمّی از انواع کشف صوری ، کشف شمّی است؛ یعنی ارتباط با غیب به صورت درک شمّی ، که این نیز یکی از انواع واردات قلبی سالک و از انواع رابطه با غیب و همان ارتباط با غیب بر اساس شمّ است .

در حقیقت ، این جا نفحات ربانی به جان سالک راه حق وارد می شود .

کشف شمّی نیز درجاتی دارد ، و در مراحل نخستین ، به صورت کشف صوری است ، اما در موارد شدید ، به صورت کشف معنوی خواهد بود .

به عبارت دیگر ، در مراحل نخستین ، از نوع کشف برزخی و در موارد شدیدتر از نوع نفحات ربانی است .

آثار نفحات شمّی ، راه گشا و سرّگشا هستند و از اسرار درونی افراد و حالات آنان و از خصلتها و صفات باطنی انسانها و نیّاتشان خبر می دهند

و همین روایحانـد که سالكُ را به سوی مقام اصـلی قلب ، که همان اسـمای حُسـنا باشد ، رهنمود می کنند و همین طور اسـت روایح بهشت و جهنم و احوال درونی و روایح دیگر .

البته ، کشف شمّی وصف ناپذیر است ، ولی این بو ، نه بوهای ظاهری و جسمانی است ، بلکه بوی درون و احوال است .

مثـال آن ، بوی پیراهن یوسف است که یعقوب به وجود یوسف پی برد یـا بویی که رسول الله(صـلی الله علیه وآله) با نام نفس رحمان از جانب یمن شـنید که در آن روز رسول الله(صلی الله علیه وآله) خارج از مدینه بود و شب که به مدینه رسید ، اویس قرنی ، مدینه را ترک کرده بود .

بنابراین ، از اویس بوی رحمان (بوی تجلّی اسمای خدا) می آمد ، نه بوی اویس .

دقت شود که اویس ، فانی در حق و محلّ تجلّی اسما بود .

یعقـوب نیز که بـوی یوسـف را از پیراهن شـنید ، بـدین دلیـل بـود که هم یعقوب در مقـام پیـامبری و تعـالی بود و هم یوسـف شایستگی این مقام غیبی را داشت .

که محمّد گفت از دست صبا

از یمن می آیدم بوی خدا

بوی رامین می رسد از جان ویس

بوی یزدان می رسد هم از اویس

از اویس و از قرآن بوی عجب

مصطفی را مست کرده و پر طرب

چون اویس از خویش فانی گشته بود

آن زمین ، آسمانی گشته بود

چنان که روزی حضرت رسول(صلی الله علیه وآله وسلم) به فاطمه زهرا(علیها السلام) می فرمود :

«تو بوی بهشت می دهی . »

این بو نیز از انواع بوهای غیبی شمّی است .

بو ،

در کشف شمیّ ، گشاینده سرّ و دریچه ای است به سوی غیب و خبر حق است و بنابراین ، راه و نشاندهنده راه است .

بو ، قلاووز است و رهبر مر تو را

می برد تا خله و کوثر مر تو را

بو ، دوای چشم باشد نورساز

شد ز بویی دیده یعقوب باز

بوی بد مر دیده را تاری کند

بوی یوسف دیده را کاری کند

۴ واردات قلبی از نوع کشف ذوقی توجه به ظاهر ، لذت ظاهری دارد و توجه به باطن ، لذت باطنی .

اگر تمام فکر خود را صرف دنیا کنیم ، تمام فکرمان دنیوی شود :

(یعلمون ظاهراً من الحیوه الدنیا وهم عن الآخره غافلون)

و در این صورت با ظواهر و دنیا ، مشغول می شویم و آنها را هدف می گیریم و در نتیجه به باطن نمی رسیم و هر کس عاشق چیزی در این دنیا شد ، چشمش را کور و قلبش را بیمار می کند .

ولی به هر حال ، با طعامها و شرابهای دنیوی مشغول می شود .

در مرتبه و مقام کشف ذوقی ، ذائقه سالک از ذائقه این دنیایی به ذائقه آن دنیایی تبدیل می شود و با سلوک و انقطاع ، ذائقه را عوض می نماید و ذائقه اصلی را ، که مربوط به جان و واردات قلبی است ، شهود می کند .

مستی ما از شرابی دیگر است که این حلاوت جان ماست و حلاوتهای معمولی ، که مربوط به تن و نفس ماست ، موقتی است .

لازمه کشف ذوقی ، فنا و انقطاع از ما سوی الله است که همان اخلاص و عبودیت کامل است .

توجه

به باطن ، ذوق و لذت باطنی دارد .

کشف ذوقی در مثال ظاهر شبیه به چشیدن و نوشیدن تن است ، اما در باطن ، یعنی جان می چشد و می نوشد و در حقیقت به لذت ذاتی می رسیم .

آنچه بر عهده سالک است ، انقطاع از ماسوی الله است و گرنه ، حضور قلب و تصمیم به حضور قلب ، ابتدا به ساکن ، به وجود نمی آید .

وظیفه سالک الی الله ، مجاهدت برای انقطاع از ماسوی الله است و هر چه اخلاص و عبودیّت بیشتر شود ، به همان اندازه کشف ذوقی بیشتر می گردد و خلاصه ، سالک به مرحله ای می رسد که تمام حالات او در زیر چتر و بیرق شهود واردات قلبی ، در همه حواس بیرون و درونی می رود و در حقیقت ، کشف ذوقی تجلّی اسمای مختلف از اسمای جمال است و به سالک ، شراب طهور می نوشاند :

(وسقیهم ربّهم شراباً طهوراً)

وپروردگارشان بادهای پاک به آنان می نوشاند .

ساقی به نور باده برافروز جام ما

مطرب بگو که کار جهان شد بکام ما

ما در پیاله عکس رخ یار دیده ایم

ای بی خبر ز لذت شرب مدام ما

۵ واردات قلبی از نوع کشف لمسی از جمله کشفهای صوری است به صورت لمس درونی (از نوع واردات قلبی) و این نیز دارای مراتبی است که به مرور ، سالک به درجاتی از این نوع کشف در خواب یا بیداری نایل می شود .

۶ واردات قلبی از نوع کشف معنوی کشف معنوی ، بعد از کشف صوری به وجود می آید ، و

در این مقام ، حالت وحدت شخصیتی ایجاد می شود و تمام وجود سالک الی الله متوجه حق می شود که دارای درجاتی بی نهایت است ، اما به طور اجمال آن را به هفت مرحله یا سه مرحله تقسیم کرده اند که ما به سه نوع آن اشاره می کنیم :

اوّل واردات قلبی از نوع کشف حدسی واردات قلبی از نوع کشف حدسی ، مقام فکر برین است که در ارتباط با غیب است .

کشف حدسی ، پایینترین درجه از کشفهای معنوی است .

در کشف حدسی ، قوّه تفکر از نور ربوبی بهرهمند می شود و کمال می یابد و تفکر سالک ، بدون مقدمات ، با غیب ارتباط می یابد .

در حقیقت ، به علت تطهیر قلب سالک ، اسمای حُسنای علیم و حکیم ، بر قلب سالک تجلّی می یابد و علم به غیب پیدا می کند و شعور فکری سالک به طرف کمال پیش می رود .

دوم واردات قلبی از نوع کشف قدسی مقام عقل برین را گویند .

در این مرتبه از کشف ، نفس به مقام عمل می رسد و در حقیقت ، ارتباط غیب است از طریق عقل; یعنی عقل با غیب ارتباط پیدا می کند; زیرا حقیقت قرآن نیز در مقام عقل است .

در کشف قدسی ، انسان با اصل و باطن قرآن مرتبط می شود و همین طور با معانی قرآن انس می یابد .

سوم واردات قلبی از نوع کشف الهامی اگر کشف حدسی ، کشف قدسی ، کشفهای فکری و عقلی بودند ، کشف الهامی ، نخستین درجه کشف واقعی (معنوی) است; یعنی

کشف قلبی است و کشف قلبی نیز از حالت اتحاد شخصیت و شهود به وجود می آید و این مرتبه ، دیگر مقام حس نیست ، بلکه حالت انصراف از حسها پدید می آید .

سالک در این مرحله ، از طریق قلب و مقام قلب با غیب ارتباط پیدا می کند ، اما نکته زیبا این است که ، انسان ، قلب خود را کشف می کند ، خود را کشف می کند و در خود سیر می کند و آخرین مرحله کشفهای الهامی ، رسیدن و اتحاد با اسمای حُسناست که مرحله فعلیت است .

در این حال ، دیگر پراکندگی وجود ندارد; چرا که او به قلب خود و به وحدت شخصیّت رسیده است .

در این مرتبه ، سالک دریافت قلبی دارد که به واسطه این دریافت ، ملائکه به عنوان مراتب اولیّه به قلبش وارد می شوند ، بدون این که متوجه این حقیقت باشد .

اما حق بودن آن را به طور پوشیده درمی یابد .

در مراتب بالاتر ، کلام مَلَک را می شنود و در مراتب بالاتر از آن ، مَلِک را مشاهده می کند .

اما سِرّ عجیب و زیبا این است که ، جلوه مَلِک ، جلوه افضل خود انسان است (= قلب برین) که به درجه نازل قلب جلوه می کند و مشهود می گردد :

مراتب سه گانه کشف معنوی حدسی قدسی الهامی (ارتباط با غیب از طریق فکر)(ارتباط با غیب از طریق عقل)(ارتباط با غیب از طریق قلب)هر سه از افاضات و آثار روحی خود انسان سرچشمه گرفته ، مقام برین خود انسان است .

حقیقت خدای متعال از طریق

تجلّی در خود انسان (در مقام روحی یا به طور نزولی) کشف می شود .

حقیقت این راه به طور اسرار آمیزی به خدا می رسد و از او نشأت می گیرد .

## اسمای حُسنا

## اسمای حُسنا

مقام خدا ، مقام ذات پروردگار است و آن ، مقام هویت غیبیّه و مقام سرّ می باشد که یقین و ظهور ندارد .

صفات خدا نیز عین ذات اویند ، امّا صفات خدا ، جلوه هایی مختلف دارند که این جلوه ها ، اسمای خدا هستند که در ظهور ، هستی را به وجود می آورند .

بنابراین ، اگر بگویند ، اسم (یا اسما) چیست؟ خواهیم گفت :

ذات است در موطن نزول ، یا تجلّی به نزول و لذا ما با اسم ، که تجلّی ذات است به نزول ، رو به رو هستیم ، و اسم ، تجلّی خداست در صحنه ، که همان ظهور غیب با اسم باشد .

اسمای خدا ، یعنی مقام تجلّی غیبی به شکل صفات کمال ، که کمال مطلق تجلّی کرده است به صورت اسمای کمال; مانند رحیم ، رحمان ، حی و . . . .

می دانیم که اسما در مقام جلوه فرق می کنند (صفات مختلفند) ، در حالی که در مقام ذات ، عین ذاتند; چرا که در مقام ذات ، پروردگار ، بی نهایت همه بی نهایتها را در عین یکدیگر دارد و مقام وحدت است و ذات و صفات یکی هستند .

بنابراین ، مقام جامع اسما که اسم خدا هستند (نه این که اینها مخلوق باشند که وجه خدایند) ، در ظهور ، هستی را ظاهر می کنند و همین است که

می گوییم هستی ، آیت خداست .

اما از طرف دیگر ، مقام جامع اسما در تجلّی ، مقام روح را خلق می کند ، که روح ، عین ربط با اسماست .

بنابراین ، انسان ، در مقام اصلی خود ، در فضای اسما قرار می گیرد ، یا محلّ تجلّی اسماست :

«باده از جام تجلی صفاتم دادند . »

ولی چگونه انسان در فضای اسما قرار می گیرد؟ در قرآن کریم داریم :

(کلّ شیء هالك إلاّ وجهه)

جز ذات او همه چیز نابودشونده است .

و باز در آیه دیگری داریم :

(کلّ من علیها فان ویبقی وجه ربّک ذوالجلال والإکرام)

هر چه بر زمین است ، فانی شونده است و ذات با شکوه و ارجمند پروردگارت باقی خواهد ماند .

بنابراین ، آنچه می ماند ، وجه پروردگار است که وجه او ، اسمای اویند .

و انسان نیز اگر در تعالی و سیر و سلوك خود ، بتواند در فضای اسما قرار گیرد ، بقای در فنا دارد و همین است که درقرآن کریم آمده است :

(ذلک خیر للّذین یریدون وجه الله واُولئك هم المفلحون)

(کتاب أنزلناه إلیک لتخرج النّاس من الظّلمات ، إلی النّور بإذن ربّهم إلی صراط العزیز الحمید)

(ومن یسلم وجهه إلی الله وهو محسن)

از سه آیه فوق که نظایر آن در قرآن کریم بسیار است; مانند من (من أسلم وجهه لله)

و (یریدون وجهه . . . )

برمی آید که اگر انسان بتواند با کوشش در راه رسیدن به وجه خدا ، موفق گردد ، این امر عبارت است از این که سالك الی الله نشاندهنده صفات و اسمای خدا (اصطلاحات مشابه آن :

مظهر ، واسطه ،

محلّ تجلّی اشراق صفات و اسمای خدا) می شود .

البته ، این مقامات ، مقام فعلیت و شدن و رسیدن است و از حالت یوسفی به یوسف زایندگی یا از شکر بودن به شکرزایندگی رسیدن .

یادمان باشد که کسی نمی تواند متصف به صفات خدا شود ، اما می تواند محلّ تجلّی آن گردد .

اگر بتوانیم در فضای اسما قرار گیریم ، اسما ما را جذب خواهند کرد و ما را از خود پُر می کنند و سالک در چنین مقامی ، دیگر از تعلّقات تن و نفس ، رهایی یافته و به مقام بقای در فنا رسیده است .

انسان ، اگر به این مقام برسد (عَلَّم آدم الأسماء کلّها)

، مقامی است که مسجود ملائک است و (اُسجدوا لآدم)

را به ملائک امر می کند (داستان خلقت انسان و اعتراض ملائک و بعد خداوند اسما را به انسان می آموخت و سپس مقام اصلی انسان در فضای اسما به ملائک نشان داد فرمود :

به او سجده کنید :

آیه ۳۰ به بعد سوره مبارکه بقره .

اسم حُسنا ، که در صحنه است ، ذات است که در صحنه است و بنابراین ، جهت گیری هستی ، در جهت اسمای حُسناست .

انسان نیز از طریق همین اسما به حق متصل می شود .

اما نکته مهم این است که خلقت و هستی ، که ظهور اسما هستند ، حجاب آن اسما نیزهستند و یادمان باشد که خلقت ، آیت است که اگر به خلقت نگاه کنیم ، باید ملکوت آن را نگاه کنیم; یعنی در خلقت ، اسما را بنگریم (با چشم دل) و از طریق خلقت ،

که آیت است ، با اسما مرتبط شویم و همین است که در دعای کمیل داریم :

بأسمائک الّتی ملأت أرکان کلّ شیء .

به حقّ نامهایت ، که ارکان هر چیزی را پر کرده است .

عوالم وجود و هستی و خلقت ، در مراتب مختلف ، همه آثار (= آیت) و جلوه اسمایند .

هر نمودی ، از آثار و تجلّی باری تعالی است؛ یعنی در حقیقت ، پشت سر عوالم وجود ، حضرت حق با اسمای حُسنا ، که متناسب با هر جلوه است ، قرار می گیرد .

پس ، اگر این عوالم (که حجاب اسما هستند) کنار رَوَند ، اسمای حُسنا مشهود می شوند و سرانجام ، در آن سوی اسما ، ذات پروردگار است .

و در دعای امام حسین(علیه السلام) آمده است :

و أنت الّذی تعرّفت إلیّ فی کلّ شیء فرأیتک ظاهراً فی کلّ شیء وأنت الظّاهر لکلّ شیء .

تویی همان که در همه چیز ، خود را به من شناساندی و سپس در همه چیز تو را ظاهر دیدم و تویی ظاهر بر همه چیز .

اینک باید دریابیم که چگونه می توانیم به اسما برسیم .

به هر یک از اسما ، که می خواهیم برسیم ، باید در عمل خود را به آن نزدیک کنیم .

اگر می خواهیم به اسم کریم برسیم ، باید بخشنده باشیم؛ اگر می خواهیم به اسم رزّاق برسیم ، باید به رزق دیگران کمک کنیم؛ اگر می خواهیم به اسم خالق برسیم ، باید خلّاق باشیم؛ اگر می خواهیم به اسم علیم برسیم ، باید عالم شویم؛ اگر می خواهیم به اسم ساتر برسیم ، باید عیب پوش

باشیم; اگر می خواهیم به اسم عفوّ برسیم ، باید عفو و گذشت داشته باشیم; و بالاخره دیگر اسما نیز چنینند .

قرآن کریم ، مشحون از اسماست و بیشتر دعاهای وارده پر از اسمایند .

دعای کمیل ، در شروع با چندین اسم از اسما شروع شده ، دعای سمات سرتاسر ، اسماست ، دعای سحر ، چیزی جز اسما و خواستن از خدا ، برای رسیدن به اسما نیست ، دعای جوشن کبیر ، هزار اسم از خدا را بیان می کند و در قرآن کریم آمده است :

(ولله الأسماء الحسنی فادعوه بها)

و نامهای نیکو به خدا اختصاص دارد ، پس او را با آنها بخوانید .

در این قسمت ، به بعضی از اسما اشاره می شود :

### اسم نور

چنان که می دانیم ، عالم هستی ، موجود است; یعنی ظهور یافته و هستی خود را از پرتو (نور) خدا گرفته است .

پس ، خدا نور آسمان و زمین است :

(الله نور السّموات والأرض) .

درباره نور در انسان ، در سوره انعام ، آیه ۱۲۲ ، آمده است :

(أومن کان میتاً فأحییناه وجعلنا له نوراً یمشی به فی النّاس . . . )

آیا کسی که مرده [ دل ] بود و زنده اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن ، در میان مردم راه برود .

همچنین آمده است :

(یخرجهم من الظّلمات إلی النّور)

و همین است که در آغاز دعای سحر ، از خدا می خواهیم که :

خدایا از نور خود ، که همه نور متعلق به تو است ، به ما عنایت کن .

حق فشاند آن نو را بر جانها

مقبلان برداشته

دامانها

نور حس بر نور حق تزیین شود

معنی نور علی نور این بود

جان ابراهیم باید تا به نور

بیند اندر نای فردوس و قصور

### اسم بصیر

هنگامی که در جهت اسم بصیر باشیم ، بصیرت و بینش صحیح بر ما حاکم می شود و آنچه از نظر دیگران ، محجوب است و حقیقت امور و صحّت امور را به اذن پروردگار و تجلّی اسم بصیر متوجه می شویم و خلاصه ، بصیرت ما ، به دریای بی نهایت اسم بصیر متصل می شود .

### اسم علیم

پوینـده راه حق ، به تنـاسب مرتبه سـلوک ، از اسم علیم برخوردار می شود که او عالِمِ حقیقی است و علمش ، علمی زاینـده و پویا خواهد بود .

قطره علم او به دریای بی نهایت علم خداوند علیم ، متصل می شود .

در حقیقت ، او چشمه جوشان علم می شود ، نه این که همواره در پی انباشته کردن علم بوده باشد .

### اسم جمیل

در روایت آمده است :

إنّ الله جمیل ویحبّ الجمال .

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد .

و می دانیم بی نهایت همه زیبایی و حقیقت زیبایی ، نزد اوست .

اگر سالک راه حق نیز بتواند در فضای اسم جمیل قرار گیرد ، محلّ تجلّی اسم جمیل می شود و جمله «وما رأیت إلاّ جمیلا»

، یعنی زیبـا دیـدن حقیقت هستی ، و همه چیز و همه امور ، شامـل حال او می شود; یعنی او زیبا می بینـد ، چرا که همه چیز را

فعـل خـدا می دانـد (که می بینـد) و آنچه فعـل غیر خـداست ، که ممکن است بگوییم زیبا نیست ، او در تـدبیر و تقـدیر مـدبّر حکیم می داند .

اگر هم برخی مردم بگوینـد که در جهان ، زشتی هست ، او زشتی پـذیر نیست و زشتی را دوست ندارد و هرچه پیش آید ، او بر حسب تکلیف الهی خود عمل می کند .

در موقع انجام تکلیف الهی باز نتیجه اش همان زیبایی است .

### اسم ربّ

تجلّی اسم ربّ (= هدایت و تربیت) ، بر قلب بنده ، همان ولایت حق بر بنده مؤمن است که :

إنّ وليّ الله نزّل الكتاب وهو يتولّى الصّالحين .

ولایت من ، به دست خداست ، خدایی که کتاب را نازل فرمود و او خود ، ولایت بندگان صالح را دارد .

و در این صورت ، سالك ، شایستگی عبودیّت کامل را پیدا می کند و به مقام صالحان می رسد .

در این مقام ، تربیت و هدایت از طریق کاملتر شدن تجلّی اسم ربّ و نزول قرآن بر قلب به وجود می آید .

تجلّی اسم

ربّ ، خود جلوه های گوناگون دارد؛ چرا که ربّ ، اسم عام است و شامل اسمای هادی ، توّاب ، عزیز و . . . می شود .

روزی کمیل از علی(علیه السلام) پرسید :

«یا علی! حقیقت چیست؟» علی(علیه السلام) فرمود :

«هتک السّتر لغلبه السّرّ»

، یعنی :

ای کمیل! حقیقت ، عبارت است از برداشتن پرده ها برای غلبه سرّ .

و برداشتن پردهها ، همان حجابهای ظلمانی و نورانی و حجاب خودی و حجاب خلقت است که می رسیم به سرّ آنها که همان اسماست .

## ۵ مرتبه عشق

### تعریف عشق

محرّک و جاذبه ای که روح را در سیر الی الله و تمام کائنات ، در سیر به کمال ، به جنبش و حرکت وامی دارد ، عشق است .

عشق ، محبت بی حساب است .

به عبارت دیگر ، عشق عبارت است از یک کشش فطری که در همه کاینات و در ابنای بشر ، به سوی خدا وجود دارد .

عشق به وجود می آید ، چرا که کمال را همه دوست دارند و بی نهایت کمال ، نزد خداست .

پس ، بی نهایت عشق ، نزد ما به وجود می آید .

مشکلی که در توصیف عشق داریم ، این است که اگر بنده ای به عشق حقیقی دست یابد ، یعنی به بی نهایت کمال بپیوندد ، او شخصیّت دیگری می شود و سخنش برای کسی که به این کمال نپیوسته است ، قابل فهم نیست .

به هر حال ، در مورد عشق حق مطلب را نمی توانیم بیان کنیم و هرچه گفته می شود از روی اضطرار است .

هر چه گویم ، عشق از آن باشد فزون

مطلق

از کیف و کم و از چند و چون

راست گویم ، عشق مصداق حق است

در حقیقت ، عشق حق مطلق است

العشق هوالطّریق ، ورویه المعشوق هو الجنّه ، والفراق هو النّار والعذاب .

و لذا باید به عشق حقیقی برسیم و عشق را به دست آوریم .

عشق ، شکار کردنی نیست ، اما همین یک شکار ، در دنیا ، باقیات صالحات است و ارزش دارد .

پس چه کنیم؟ ما می رویم و شکار او می شویم .

آنکه ارزد صید را عشق است و بس

لیک او کی گنجد اندر دام کس

تو مگر آیی و صید او شوی

دام بگذاری و دام او شوی

عاقلان ، صیّادند ، و عاشقان ، صید ، و شکار ، عشق .

و در این راه :

«دعوی شمعی نکن ، پروانه باش . »

عشق ، یک کیفیت روانی است که همه استعدادها و نیروهای ما را برای رسیدن به بی نهایت کمال آماده می کند .

پوینده راه حق ، با توجه به عشق و میزان رسیدن به عشق ، هویّت و موجودیّت و سرنوشت خود را رقم می زند; چرا که عشق رهایی از خود را در پی دارد و در عشق عاشق ، نیّت معشوق مطرح است; یعنی عاشق می شود معشوق .

حتی در عشقهای مجازی نیز او ، می شود معشوق .

عاشق و معشوق را در رستخیز

دو بدو بندند و پیش آرند تیز

که گفته اند :

المرء مع من أحبّ .

انسان ، با همان است که دوست دارد .

نیز گفته اند :

یولو أَنّ رج أحبّ حجراً لحشر الله معه .

اگر کسی سنگ را دوست بدارد ، خداوند او را با آن سنگ محشور

می کند .

قوّه جاذبه عشق ، تمام موجودات را به هم متصل و مرتبط می کنـد; چرا که عشق ، حقیقتی است که در همه هستی وجود دارد .

عشـق ، در جمـادات به صـورت جـاذبه به سـوی کمـال و کـلّ مطلق است و در حیوان ، به شـکل قوای حیوانی ، و در انسـان ، سوزاننده منِ مجازی .

بنـابراین ، عشق ، یـک موهبت ربّانی و یک قوّه ملکوتی است که نصـیب آنان می شود که آینه دل را از زنگارها زدوده انـد و در نتیجه می شوند آینه تمام نمای معشوق .

عشق ، مقامی مافوق عقل است ، و عشق توجه به کمال مطلق است .

در عشق مجازی ، عاشق و معشوق به خیال عشق حقیقی ، دنبال هم می روند ، اما یکدیگر را پیدا نمی کنند و رسیدنی در میان نیست; چرا که عشق مطلوب ، عشق ربّانی و الهی است .

عشق ، غذا و حلاوت جان است .

حلاوتهای تن و نفس ، خوب است ، اما همه حلاوتها ، حقیقت حلاوت نیستند ، بلکه حقیقت حلاوت ، در عشق الهی است .

در عشق حقیقی ، همه رذایـل از دست می رود; چرا که وجود عـاشق از معشوق پر می شود و در عشق حقیقی ، وجود معشوق همه اسمای حُسناست و اگر وجود عاشق از کمال ، پر شود ، جایی برای بدیها و کینه ها وجود ندارد .

در اشعار زیر ، که از دیوان شمس برگزیده ایم ، وصف عشق آمده است :

تو ز عشق خود نپرسی که چه خوب و دلربایی

دو جهان به هم برآید چو جمال خود نمایی

تو

شراب و ما سبویی ، تو چو آب ما چو جویی

نه مکان ترا نه سویی و همه به سوی مایی

به تو دل چگونه پوید نظرم چگونه جوید

که سخن چگونه پرسد ز دهان که تو کجایی

تو به گوش دل چه گفتی که به خنده اش شکفتی

به دهان نی چه دادی که گرفت قندخایی

تو به می چه جوش دادی به عسل چه نوش دادی

به خرد چه هوش دادی که کند بلند رایی

ز تو خاکها منقش دل خاکیان مشوش

ز تو ناخوشی شده خوش که خوشی و خوشفزایی

طرب از تو باطرب شد عجب از تو بوالعجب شد

کرم از تو نوش لب شد که کریم و پر عطایی

دل خسته را تو جویی ز حوادثش تو شویی

سخنی به درد گویی که همو کند دوایی

ز تو است ابر گریان ، ز تو است برق خندا

ز تو خود هزار چندان که تو معدن وفایی

## انواع عشق

اوّل :

عشق مجازی نامعقول ، که منشأ آن ، شهوات و مستند به خودخواهیهای متنوعی است که مورد ابتلای بیشتر مردم است .

دوم :

عشق مجـازی معقول ، که عبـارت است از محبّت به مظـاهر این دنیا و مبـدأ آن خیر و کمال و زیبایی پروردگار است که این ، در صورتی مطلوب است که در آن نمـانیم و قلب خود را با آن گره نزنیم ، و آن را پلی برای رسـیدن به عشق حقیقی کنیم ، و خلاصه همه چیز را به عنوان آیتی از محبوب حقیقی دوست بداریم .

سوم :

عشق حقیقی ، که عشق به کمال و زیبایی مطلق است که همه کمالات و همه زیباییها نزد اوست .

توجه به صورت و ظاهر ، عشق مجازی است

و توجه به باطن و گوهر وجودی ، عشق حقیقی .

عشق مجازی ، قوّت تن و نفس است و عشق حقیقی ، قوّت جان .

اگر انسان ، سرکردن با خدا و حلاوت توجه به او را دریابد ، عشقهای دیگر و لذّات دیگر ، برای او کمرنگ می شوند .

غیر آن زنجیر زلف دلبرم

گر دو صد زنجیر باشد بگلسم

و هنگامی که به آن بی نهایت توجه کند ، توجه خود را از آنچه مادون آن است ، کمتر می کند .

چون به دریا می توانی راه یافت

سوی یک شبنم چرا باید شتافت

قطره باشد هر که را دریا بود

هر که جز دریا بود سودا بود

هر که داند گفت با یک قطره راز

کی تواند ماند از یک ذرّه باز

### عشق به غیر خدا

گفتیم که انسان ، بنابر فطرت خود ، درپی رسیدن به کمال است و در این راه ، عشق ، محرّک و مرکب اوست .

اما باید مواظب باشد که عشق اصلی را گم نکند ، یا آن را در غیر خدا دنبال نجوید که در این صورت ، وقت و نیروی خود را تلف می کند و راه به جایی نمی برد ، مگر این که عشقهای مجازی ، پلی برای رسیدن به عشق حقیقی شود .

باید هستی را آیت خدا بدانیم و در حدّ «آیت بودن» با آن برخورد کنیم و در مورد عشق به مال و مقام هم ذکر چند نکته ضروری است :

اوّل :

مال و مقام ، اعتباری هستند و آنچه اعتباری است ، فقط ابزار است .

ما باید آن را به عنوان امانت و تکلیف الهی خود مواظبت کنیم و نه بیشتر .

دوم :

مال

و مقام ، حرص و هراس و غم دارد .

تا موقعی که نرسیده ایم ، حرص می خوریم که چرا نداریم و موقعی که به آن می رسیم ، هراس نگهداری آن را داریم و در موقع از دست دادن ، غم از دست دادن را داریم .

همین است که خداوند می فرماید :

(لکیلا تأسوا علی مافاتکم ولاتفرحوا بما أتاکم)

تا بر آنچه از دست شما رفته اند اندوهگین نشوید و به [ سبب ] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید .

سوم :

دلبستگی به مال و مقام ، دلزدگی و سردرگمی می آورد ، و علت آن این است که مظاهر مادی و مال و مقام ، غیر از ابزار رسیدن به خدا ، خودشان هدف نیستند .

اگر به دنبال آنها رویم ، چون جان ما سیراب نمی شود ، در نهایت نسبت به آنها دلزدگی پیدا می کنیم و چون آنها را با هدف اصلی اشتباه گرفته ایم ، سردرگم می شویم .

اما عشق به غیرخدا ، خود آفل است و لذا دلبستگی ندارد :

بر جمادی دل چه بندی ای سلیم

واطلب آن را که می تابد مقیم

و در قرآن کریم آمده است :

(مثل الّذین اتّخذوا من دون الله أولیاء کمثل العنکبوت اتّخذت بیتاً وإنّ أوهن البیوت لبیت العنکبوت لو کانوا یعلمون)

داستان کسانی که غیر از خدا دوستانی اختیار کرده اند ، همچون داستان عنکبوت است که [ با آب دهان خود ] خانه ای برای خویش ساخته ، و در حقیقت اگر می دانستند سست ترین خانه ها همان خانه عنکبوت است .

هر که در هر دو جهان بیرون ما

سر فرود آرد

به چیزی دون ما

ما زوال آریم بر وی هر چه هست

ز انکه نتوان زد به غیر دوست دست

و سرانجام این که ، در نگاه بایستی خالق را نگاه کرد .

به زیر پرده هر ذرّه پنهان

جهان جانفزای روی جان است

از عجایب شؤونات الهی آن است که در عین ظهور و خفا ، ظاهر است .

فسبحانه و تعالی ما ظهر فی مظهر إلاّ واحتجب به .

پاک و بزرگوار است خدایی که ، ظاهر نشد در ظاهری مگر آنکه به آن پنهان است .

نگاه به مخلوق بایستی نگاه به خالق باشد .

ما یک مخلوق و یک خالق جدا از هم نداریم; مثل رابطه مادر و فرزند که جدای از همند و (لم یلد ولم یولد)

اشاره به همین امر مهم است و هنگامی که می گوییم :

«جلوه» ، یعنی همان وجود اصلی که موجودات نازله او هستند .

ای جهان موج های این دریاست

موج و دریا یکی است ، غیر کجاست

نتیجه این که ، باید مواظب باشیم ارتباط ما با دنیا ، ارتباط حسی و وهمی نباشد ، ارتباط بر مبنای عقل و تفکر برین باشد .

چشم را سوی بلندی نه هلا

هر چه در هستی است آمد از عُلی

عاشق این عاشقان غیب باش

عاشقان پنج روزه کم تراش

## تحصیل عشق

تحصیل عشق ، در مقام معرفت انسان به دست می آید .

این محبت هم نتیجه دانش است

کی گزافه بر چنین تختی نشست

در مقام معرفت ناخودآگاه ، به عشق می رسیم .

در عشق ، منِ مجازی را از دست می دهیم و به مقام اصلی انسانی خود می رسیم .

عشق ، معلّم بزرگ ایثار است و در عشق همه منِ مجازی از دست می

رود .

گرچه گفتیم تحصیل عشق با معرفت حقیقی است ، اما یادمان باشد که عشق واقعی و قرب به خدا ، با علوم مدرسه و تکرار دروس همچون فقه و صرف و نحو و علوم رسمی حاصل نمی شود ، بلکه تحصیل عشق ، ترک خودپرستی است .

غرق حق باید که باشد غرقتر

همچون موج بحر جان زیر و زبر

بی عنایات حق و خاصان حق

گر ملک باشد سیاهستش ورق

در پناه لطف حق باید گریخت

کو هزاران بر ارواح ریخت

## دریافت عشق

دریافت عشق ، یعنی حلاوت عشق واقعی را دریافت کردن .

ما دو نوع حلاوت داریم :

حلاوت تن و نفس ، که حلاوتهای معمولی و موقتی است و در حد مجاز و منطقی و شرعی آن ، مطلوب است .

اما حلاوت اصلی ، حلاوت جان ماست که در هدف اصلی و اعلای حیات ، که توجه به بی نهایت کمال است ، نصیب ما می شود .

(سستی ما از شرابی دیگر است . ) اگر پوینده راه حق ، حلاوت جان را بچشد ، چون حضرت سجاد(علیه السلام) می گوید :

أستغفرک من کلّ لذّه بغیر ذکرک ومن کلّ راحه بغیر أُنسک .

خدایا از همه لذتها و راحتیهایی ، که در چیزی جز ارتباط با تو داشته ام ، استغفار می کنم .

و این لذت ، همان (رحیق مختوم) و (سقیهم ربّهم شراباً طهوراً)خواهد بود .

گر نور عشق حق به دل و جانت اوفتاد

بالله کز آفتاب فلک خوبتر شوی

هر كه را جامه ز عشق چاك شد

او ز حرص و عيب كلى پاك شد

ديو اگر عاشق شود هم گوى برد

جبرئيلى گشت و آن ديوى بمرد

## حال و مقام

پس از اين كه سالك الى الله ، متنبّه گرديد و با نفس خود مجاهده كرد و قلب را از حجابهاى ظلمانى و نورانى رهايى داد ، قلب ، با توجهى كه به مبدأ فيّاض پيدا مى كند ، از انوار ربوبى بهره مند مى شود و گاه گاهى حالات نورانى پيدا مى كند ، و همين است كه رسول گرامى(صلى الله عليه وآله) مى فرمايد :

إنّ لله فى أيّام دهركم نفحات ألا فتعرّضوا .

به درستى كه از طرف خداوند ، در روزهاى

عمر شما نسیمهایی می وزد ، آگاه باشید و خود را در معرض آن رحمتها قرار دهید .

و این حالات نورانی موقت را «حال» می گویند .

و در ادامه سیر و سلوک به سوی الله ، به تدریج ، طلب و آمادگی قلبی سالک بیشتر می شود و به حالات نورانی «مقام» می رسد که حالتهای پایدار و ماندنی نور الهی بر جان و قلب ماست .

البته ، این احوال در زبان نمی آید و قابل انتقال نیست ، بلکه رسیدنی و شدنی است و احوال اولیای خدا می باشد .

عشق واقعی ، رازی است روحانی که از عالم غیب بر قلب سالک الی الله ریزش می کند ، و آن نوری است که قلب او را به انوار الهی منوّر می کند .

### نشانه های عشق حقیقی

اوّل ، گفتیم که عشق حقیقی ، توجه به بی نهایت کمال «وجود» دارد .

از این رو ، در دریافت بی نهایت کمال ، رذایل اخلاقی ، درمان و کم می شود .

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب کلی پاک شد

دیو اگر عاشق شود هم گوی برد

جبرئیل گشت و آن دیوی بمرد

دوم در پناه عشق حقیقی ، خواست و نظر انسان ، خواست و نظر خدا می شود ، و لذا او با چشم وام گرفته از خدا و با اسم علیم ، به همه امور و با پاکی نظر می نگرد :

«منم که دیده نیالوده ام به بد دیدن . »

در نتیجه ، در چارچوب منِ مجازی نیست; زیرا منِ مجازی ، همه چیز را در ظلمت و وهم و خیال می نگرد

، بلکه در چارچوب منِ اصلی است که :

نور حق بر نور حس تزیین شودمعنی نور علی نور این بودو همیشه او در سایه «وما رأیت إلاّ جمیلاً»

قرار دارد .

آنـان که زشت می بیننـد و تلـخ می نوشـند ، عیب از خود آنـان است; چرا که عالم بیرون ، انعکاس عالم درون و رنگ درون است که بر بیرون زده می شود .

سوم عشق ، ایثار می آورد; زیرا وجود عاشق ، از معشوق پر می شود و دیگر او نیست .

نبودن او ، یعنی نبودن منِ مجازی و این بزرگترین ایثار اوست .

سگ نفس او در نمکزار عشق ، استحاله می یابد .

چهارم عشق واقعی ، در ورای غم و شادیهای این دنیاست .

پوینـده راه حق و عاشق حق ، وقتی به عشق حقیقی می رسد چون انبساط حقیقی پیدا می کند ، با هیچ اندوه و انقباضـی آلوده نمی شود و این سرور و انبساط همواره در افزایش است که :

«المحبه موافقه المحبوب من محبوبه ومکروهه . »

باغ سبز عشق تو بی منتهاست

جز غم و شادی در او بس میوه هاست

از غم و شادی نباشد جوش ما

وز خیال و وهم نبود هوش ما

حالتی دیگر بود کان نادر است

تو مشو غافل که حق بس غافل است

ناخوش او خوش بود بر جان من

جان فدای یار دل رنجان من

عاشقم بر قهر و بر لطفش به جد

ای عجب من عاشق این هر دو ضد

پنجم نفسِ محبّت ، پاداش اوست .

محبّت ، فی نفسه ، خود پاداش و عنایت و رحمت و شراب جان است .

بنابراین ، هر نوع محبّتی ، نیاز به پاداش ندارد

، و آنان که در امور خود و در محبّتها ، منتظر پاداش هستند ، حقیقت محبّت را نچشیده اند .

سالک راه حق ، در این مرتبه ، به اسم محبّ و حبیب می رسد و او ، خود ، زاینده محبّت است .

در دیدگاه الهی او ، توقعی از غیر خدا نیست و باز از دیدگاه الهی او ، عقب افتادگان از کاروان رشد و کمال ، مورد دلسوزی و کمک هستند ، نه کینه و تنفّر .

یششم خواست خدا ، بر خواست او مقدم می شود؛ چرا که اص خواست او ، خواست خداست و او دیگر خواستی ندارد ، جز خواست خدا ، نه این که بخواهد خواست خود را بر خدا دیکته کند .

او ، محلّ تجلّی اراده خداست .

هفتم آلودگی و زشتی را نمی پذیرد .

شاید او اعتقاد دارد که آلودگی و زشتی وجود ندارد؛ چرا که او با دید الهی نگاه می کند (خویش را تعدیل کن عشق و نظر) و اما اگر فکر کنیم که آلودگی و زشتی هست ، او زشتی پذیر نیست و او دریایی است که کثافات را به راحتی در خود هضم می کند .

کاسه آبی نیست که با کوچکترین کثافتی کدر و تیره می شود .

هشتم مرگ را لقای خدا می داند ، و این صفت اولیای خداست؛ چرا که او معشوق است و عشق او ، خداست و با مرگ به این معشوق می رسد ، و لذا اولیای خدا همیشه اوضاع و احوال زندگی شان طوری است که آماده مرگ هستند و اگر عمری از خدا می خواهند

، برای بندگی بیشتر است .

## ۶ مرتبه حیرت

هنگامی که عشق ، بر قوای حیوانی و دیگر قوا چیره شود و سالك راه حق ، رو در روی اسمای خدا قرار گیرد ، حالت بُهت و شکر در او یافت می شود و خلاصه ، حیرت ، غلبه سرّ و اسماست .

سالك در مقام حیرت ، از این کثرتی که بی نهایت است و همه اش به وحدتی بی نهایت می پیوندد ، در حیرت فرو می رود .

در این مقام و مرتبه ، نه از دل خبری هست و نه از دلدار و همین است که رسول گرامی(صلی الله علیه وآله) می فرماید :

«ربّ زدنی تحیّراً . »

پروردگارا! بر حیرتم بیافزا .

خرّم آن کو ، عجز و حیرت قوت او است

در دو عالم خفته اندر ظل دوست

و باید گفت که همه مراحل سیر الی الله با درجاتی از حیرت رو به روست .

نیست مردم را نصیبی جز خیال

می نماید هیچ کس تا چیست حال

هر که او در وادی حیرت فتاد

هر نفس را صد جهان حسرت فتاد

حسرت و سرگشتگی تا کی برم

پی چو گم کردند ، من چون پی برم

من ندانم کاشکی می دانمی

کی اگر می دانمی ، حیرانمی

و همین است که می گویند :

«زیرکی بفروش و حیرانی بخر . »

حیرت عبارت است از وادی رسیدن به مشاهده اسمای خدا و عظمت آن ، و این مرتبه نیز از مراتبی است که وصف پذیر نیست ، بلکه رسیدنی و شدنی است .

## ۷ مرتبه فنا

نتیجه و محصول عشق ، فناست .

فنا به معنی معدوم شدن نیست ، بلکه محو شدن در وجود الهی است که :

(إنّا لله وإنّا إلیه راجعون) .

ما ز بالاییم و بالا

می رویم

ما ز دریاییم و دریا می شویم

کمال عشق ورزیدن ، فانی شدن است و فانی شدن ، محو شدن و جاودان شدن است .

بمیرید ، بمیرید ، در این عشق بمیرید

در این عشق چو مردید ، همه روح پذیرید

بمیرید ، بمیرید ، و زین مرگ نترسید

کز این خاک برآیید و سماوات بگیرید

یکی تیشه بگیرید ، پی حفره زندان

چو زندان بشکستید همه شاه و وزیرید

هنگامی که انسان به چیزی نگاه می کند ، نباید از آن جهت که شخصیّت و استقلالی دارد ، بدان نظر کند (= فنا) ، بلکه از آن جهت که ربط و نسبتی با صانع دارد و آیت اوست (= بقا) بدان نگاه کند; چرا که به تعبیر قرآن کریم (فأینما تولّوا فثمّ وجه الله)

که معنایش این است که هر چه را هست ، در حق فانی ببیند و به جز یک حقیقت وحدانی و محیط ، چیزی نبیند .

## فصل هفتم : معنویات

### ۱ توحید

#### توحید

توحید یعنی پوینده راه حق ، به عین الیقین ، وحدت را مشاهده کند و خلاصه ، در بحث توحید ، به یگانگی در عالم هستی برسد .

وحدت حق تعالی ، دو معنی دارد :

اوّل این که بگوییم :

شریک و مانندی ندارد; دوم این که :

یکی است و بسیط است و به هیچ وجه اجزایی برایش متصور نیست; زیرا محدود به حدّی نیست ، و وجود بسیط ، همان وجود مطلق است که حد و اندازه ندارد و در این صورت بایستی تمام موجودات مادون خود را نیز شامل شود .

و همین است که می گوییم :

(لا الله إلاّ الله)

به جای این که بگوییم :

جز خدای واحد ، خدایی نیست که

معنایی درست است .

اگر بگوییم که یکی هست و هیچ نیست جز او ، معرفت بهتری پیدا کرده ، توحید را کاملتر درک می کنیم .

بنابراین ، منظور از یگانه دانستن خدا ، تنها یگانگی عددی نیست ، بلکه منظور فراگیر بودن اوست و در نتیجه این که ، چیزی جز او نیست و اگر چیزی می بینی ، آیت اوست .

فرد موحّد ، در هر چه نظر کند ، آن حقیقت مطلق و وجود مطلق الهی را مشاهده می کند ، بدون آن که آنها را مخلوط با او مشاهده کند که خداوند داخل هر چیز هست نه به طور ممزوج و در عین حال ، خارج هر چیزی است نه به طور جدا .

قدح چون دور می گردد به هشیاران مجلس ده

مرا بگذار تا حیران بمانم چشم بر ساقی

می گویند ، سلطان محمود با دو نفر از اطرافیانش ، به نامهای ایاز و حسن ، عازم جبهه جنگ بود و لشکریان فراوانی در رکاب وی بودند .

سلطان رو کرد به ایاز و گفت :

«همه لشکریان را به تو بخشیدم . »

ایاز هیچ عکس العملی نشان نداد .

حسن گفت :

«ای ایاز ، چرا هیچ گونه عکس العمل یا سپاسی از سلطان نکردی؟!»

ایاز گفت :

«دو علت داشت .

یکی را به تو می گویم و دیگری را به سلطان .

اما آنچه مربوط به تو است :

اگر بخواهم خدمتی کنم یا به خاک بیفتم در مقابل او ، اظهار منّیتی کرده ام که این خلاف است و خود را کمتر از او دانسته ام و اما سخن دوم به شاه :

هر وقت تو نظر رحمتی به

من می کنی ، چنان در جلال و عظمت تو مبهوت و مات می شوم که خود را کام فراموش می کنم و اثری از خود باقی نمی ماند ، پس دیگر من نیستم; زیرا هستی من در هستی شاه فانی شده است . »

پس ، هر چه کنی و هر قدر الطاف و انعام از تو بروز و ظهور نماید ، برگشت آن به خودت خواهد بود و فقط وجود شاه است و هر چه هست از او و در حال برگشت به اوست .

آری ، طریق بندگی همین است تا خود محوری وجود دارد و تا منّیتها هست ، خدا با تو نیست و تا از خود (خودِ ناخود) بیگانه نشوی ، و به حق آشنا نگردی و تا از خود فانی نشوی ، به حق نمی رسی .

### سفرهای انسان

اوّل سفر از خلق به حق

یعنی روی گردانیدن از کثرت موجودات به سوی حقیقت آنها و عالم وحدت .

سالك در پیمودن راه باید از طلب ، تهذیب نفس و توحید بگذرد تا به حقیقت برسد .

در این سفر ، سالك ادراك وحدت و شناخت قلبی و حضوری خدا را دارد و در این مرتبه ، او می فهمد که موجود حقیقی یکی است و هر چه هست ، از پرتو او و قائم به اوست .

دوم سفر از حق به سوی حق :

در این جا ، سالك پس از ادراك قلبی و حضوری ، در طلب ادراك و شناسایی صفات جلال و جمال بر می آید و سیر حقانی دارد ، نه سیر نفسانی .

این قطره ، به دریای وجود می پیوندد

و جلوه حقیقت مطلق بر او می تابد .

در این حال ، او ، تمام مظاهر و مزایای موجودات و خلقت را یک حقیقت وحدانی و وجود مطلق می بیند (= وحدت در کثرت) و ضمناً تمام فعلیات و کمالات خلقت و هستی را در وجود منبسط حقانی ، به نحو وحدت و بساطت مشاهده می نماید .

(= کثرت در وحدت)

سوم سفر از حق به سوی خلق :

در این سفر ، سالک به مقام خلیفه اللّهی مفتخر می شود که همان نمایندگی حق تعالی است و او در این مرحله با چشم خدا و گوش و دست او عمل می نماید .

نتیجه آن که ، در توحید ، دو بودن معنایی ندارد ، حال آن که در صورت ، کثرت و تعداد وجود دارد و هر چه هست ، چه در صورت و چه در معنا ، شأنی از شئون و مظهری از مظاهر اوست .

اگر دوگانگی را به حساب آوریم ، غلط است و این نیز که می گوییم :

«ما و او» اشتباه است; چرا که یکی هست و هیچ نیست جز او .

خلاصه ، در بحث توحید به یگانگی خدا می رسیم ، که خدا خود فرمود :

(قل هو الله أحد)

## اقسام توحید

و توحید بر چهار قسم است :

۱ توحید در ذات ; ۲ توحید در صفات ; ۳ توحید در افعال ; ۴ توحید در عبادات .

ضد هر یک از این اقسام ، شِرک است .

توحید در ذات :

منزه دانستن ذات پروردگار از هر چیز را گویند .

ذات حق ، ذات یگانه ای است که در الوهیّت

و حقیقت شریکی ندارد و وجود حقیقی با واجب الوجود منحصر به یک حقیقت وحدانی است .

توحید در صفات :

صفات خدا ، عین ذات اوست و زائد بر ذات او نیست ، و اگر چه جلوه صفات خدا ، مفهوماً متعدد است ، اما همه آنها حقیقتاً یک چیزند و آنچه در این رابطه مربوط به سالک می شود ، این است که او می تواند تجلّی یا واسطه این صفات تجلّی یافته خدا شود که مقام والایی است و همان قرب به خدا و باقیات صالحات است که برای او می ماند .

توحید در افعال :

فعل خدا از هر چیز منزّه و فاعل عالم ، فقط خداست .

فعل بشر ، در جهت طولی و در حد تکلیفی است که به او واگذار شده و این در مورد خیر است که مربوط به پروردگار و منشأ بی نهایت خیره است; چنان که خدا خود می فرماید :

(قل کلّ من عند الله) .

اما آنچه فعل بشر است ، مربوط به حد عدمی ما می شود(یعنی ماهیت ما) که آن نیز تحت تقدیر پرورگار است که از عدم انجام تکلیف ما رخ می دهد یا لازمه نقصها و قصورها و عیبها هستند :

(ما أصابک من حسنه فمن الله وما أصابک من سیّئه فمن نفسک) .

هر نعت که از قبیل خیر است و کمال

باشد ز نعوت ذات پاک متعال

هر وصف که در حساب شرّ است و وبالدارد به قصور قابلیات مآلرابطه فعل ما با خدا ، در مثال ظاهری ، مثل رابطه چشم ما با خود ماست که اگر چشم ما ببیند ، خود ما دیده ایم و

در این جا چشم البته تکلیفی داشته است .

توحید در عبادت :

توحید در عبادت ، عبارت است از این که هر حرفی ، پنداری ، عملی و یا هر چیزی باید خالص برای خدا و سزاواری خدا باشد; یعنی هیچ گونه ریا ، غَرَض نفسانی ، حظّ نفسانی و جز آن وجود نداشته باشد .

در این گونه عبادات ، انسان نباید خود را مستحق اجر و ثوابی بداند و در اعمال خود هیچ گونه شایبه ای راه ندهد ، جز این که خدا را سزاوار این اعمال بداند .

طاعت آن نیست که بر خاك نهی پیشانی

صدق پیش آر که اخلاص به پیشانی نیست

با تو ترسیم نکند شاهد روحانی روی

کالتماس تو بجز لذت نفسانی نیست

البته ، در این جا دو توضیح لازم است :

اوّل آن که ، خدا طبق وعده ای که داده است ، عمل می کند; دوم این که ، توفیق ما در این امر ، از کرم و لطف اوست و هر چه خدا بخواهد همان می شود .

## چند نکته

۱ پوینده راه خدا می تواند با برداشتن حجابها و هواهای نفس ، مظهر تجلّی یا واسطه صفات خدا شود (= ظهور انوار الهی در قلب) و به عبارتی ، سالك می تواند محلّ تجلّی اسمای حُسنای پروردگار قرار گیرد و این معنای سخن علی(علیه السلام) است به کمیل که فرمود :

«هتك السّتر لغلبه السّرّ . »

حق فشاند آن نور را بر جانها

مقبلان برداشته دامانها

و آن نثار نور ، که هر کو یافته

روی از غیر خدا برتافته

هر که را دامان عشقی نابده

ز آن نثار نور بی بهره شده

۲ گفتیم که در سوره

نساء ، آیه ۷۸ ، آمده است :

(قل کلّ من عند الله)

بگو :

«همه از جانب خداست . »

ضمن این که همه چیزها از جانب خداست ، از یک طرف ، شرور که از وجود ناقص ما سر میزند ، تحت سیطره و تقدیر و قوانین الهی اند .

در قرآن آمده است :

(وما أصابک من حسنه فمن الله وما أصابک من سیّئه فمن نفسک)

هر چه از خوبیها به تو می رسد از جانب خداست ، و آنچه از بدی به تو می رسد از خود تو است .

اما به هر حال ، توحید در مقام فعل ، از مقامات بسیار متعالی است و خیلی از مردم در مقام فعل ، غیر را هم مؤثر می دانند که در سوره یوسف ، آیه ۱۰۶ ، آمده است :

(وما یؤمن أکثرهم بالله إلاّ وهم مُشرکون)

و بیشترشان به خدا ایمان می آورند جز این که [ با او چیزی را ] شریک می گیرند .

۳ گروهی معتقدند کسی که در عبادت حظّ نفس ، در نظرش باشد ، از یک بت پرست بدتر است; چرا که بت پرست ، بت را وسیله تقرّب به خدا قرار می دهد ، اما کسی که نفس را بپرستد ، هدفش ، نفس خود است (یعنی نفس را خدا پنداشته) که این از بت پرستی بدتر است .

۴ نتیجه معرفت و تحصیل موارد چهارگانه در توحید و دوری از شرک ، به وجود آمدن تقواست ، که همانا حفظ خود از هر گونه آلودگی و توجه کامل به خدا در زبان و دل و عمل انسان است .

عملی که انجام می

دهیم ، اگر برای غیر او باشد ، رضای خدا را ، که اصل است ، حاصل نکرده ایم ، و لذا تقوا در ما نیست و توشه ای نداریم و از آیه (خیر الزّاد التّقوی)محروم شده ایم .

۵ البته ، کسی که به زبان نمی گوید خدا دو تاست ، ولی قلبش در ایمان مطمئن نیست و پرده اسباب در جلو چشمش خودآرایی می کند و اشکال رنگارنگ دنیا او را فریب می دهد و مشغول به خود می سازد ، گمان می کند که حقیقتاً امور منوط به همین اسباب ظاهری است و به کلّ ، از مسبّب الاسباب غافل و مشغول انجام امور می شود .

مرکب همت سوی اسباب راند

از مسبب لاجرم محجوب ماند

آنکه بیند او مسبب را عیان

کی نهد دل بر سببهای جهان

و این است که گاهی امور را مستند به خود و گاهی مستند به دیگران و گاهی مستند به اسباب می داند و اگر در احوال خود دقت و کنجکاوی کنیم ، کمتر کسی یافت می شود که چشم از اسباب برداشته و دل به مسبب الاسباب دوخته باشد و در تمام امور به حق تعالی توجه داشته باشد و همین است که قرآن می فرماید :

(وما یؤمن أکثرهم بالله وهم مشرکون) .

اینک ، دقت کنیم که شرک چیست .

## اقسام شرک

اقسام شرک عبارتند از :

شرک در ذات خدا :

این است که برایش شریک قائل شویم .

شرک در صفات خدا :

این است که در صفات خدا شریک قائل شویم .

شرک در افعال خدا :

این است که فعلی را از خدا مستقل بدانیم .

شرك در عبادت :

اين است كه عبادات

ما برای طمعی و در حقیقت برای غیر خدا باشد .

تمام مطالب گفته شده در جدول آمده است .

(لطفاً مطالب را با دقت و تأمل مرور فرمایید . )خلاصه این که ، انسان باید خود را به کار گیرد; یعنی آنچه در تئوری به آن اعتقاد دارد ، در عمل به کار گیرد که اگر چنین نکند ، او دارای کذب ایمانی و عملی است; مثل کسی که کتاب اخلاق نوشته است ، اما خود متخلّق به اخلاق الله نیست .

چنین فردی بسیار زیانکار است و ممکن است عوارض سوء او در اطرافیان نیز بسیار اثر بگذارد .

چون انسان در ظاهر چیزی را می گوید ، باید در باطن و نیّت و عمل نیز آن را به کار گیرد .

زبان انسان باید به دل او و دل او به خدا وصل باشد که اگر زبان با دل هماهنگ نباشد ، چیزی جز شیهه اسب نیست .

همین طور است فکر و اندیشه ما ، که باید در جهت خدا باشد و اگر اندیشه پاک شود ، ناپاکی نمی تواند به آن راه یابد .

حضرت علی(علیه السلام) می فرماید :

قد تکفّل لکم بالرّزق وأمرتم بالعمل .

رزق شما را خدا برعهده گرفته است ، ولی شما به عبادت و عمل صحیح ، امر شده اید و برعهده شماست .

پس ، باید آنچه را بر عهده ماست ، درست انجام دهیم ، نه این که آنچه را بر عهده ما نیست مقدم بر تکلیف و ظیفه خود بدانیم .

ازنتایج خوب این وضعیت (که انسان در ظاهر و باطن برای خدا باشد) ، این است که حالتی قیامتی و آن

دنیایی برایش پیش می آیـد و تجسّم نتایـج اعمالش را ، که در قیامت به خوبی می بینـد ، در همین دنیا برایش عینّیت پیـدا می کند .

در جدول زیر ، خلاصه بحث توحید ، شرک و ایمان و تقوا را در مراحل مختلف شرح داده ایم .

این جدول را با دقت بخوانید .

توحیدشرک ایمان تقوی در ذات :

منزّه دانستن ذات خدا از هر چیز .

خدا وجودی است بسیط ، محدود به حدی نیست و به هر چه نظر کنیم وجه خداست .

یکی هست و جز او هیچ نیست .

شرک در ذات :

یعنی شریک دانستن برای خدا .

(شرک ضد توحید است . )ایمان در ذات :

باور در زبان و دل و عمل به خدا و باور به یگانگی ذات او .

تقوا در ذات :

نتیجه و میوه ایمان است و پرهیز است; پرهیز و نگهداری توجه به ذات یگانه او .

در صفات :

صفات خدا عین ذات اوست .

گر چه صفات خدا در مفهوم متعددند ، امّا حقیقتاً یک چیز و عین ذات پروردگارند .

شرک در صفات :

یعنی برای وجود خدا یک حقیقت و برای صفات او حقیقت دیگری قائل شویم ، و شریک دانستن در صفات او .

(جز این که هر چیزی می تواند مظهر صفات خدا قرار گیرد . )ایمان در صفات :

باور به این که صفات او عین ذات اوست و اوست که اوست .

تقوا در صفات :

توجه به این که همه صفات جلوه ذات یگانه اوست .

در افعال :

مؤثر و فاعل ، خداست .

فعل مادر جهت طولی و در حد تکلیف است ، فعل او خیر است و شر از وجه عدمی .

(ماهیتها

نه وجود حقیقی سرچشمه می گیرد که در آن نقص وجود دارد) .

شرک در افعال :

در فعلی غیراز این که خدا مؤثر و فاعل یاست فاعل دیگری را مستق مؤثر بدانیم .

(جز آنچه به طور طولی و در حد تکلیف ماست . )ایمان در افعال :

باور به اینکه همه افعال از اوست و لامؤثر فی الوجود إلاّ الله .

تقوا در افعال :

توجه فعلی به این که «هر عنایت که داری ای درویش / هدیه حق بود نه کرده خویش .

در عبادت :

گفتار یا پندار یا عمل ما ، خالص برای خدا باشد .

هیچ شایبه و حظّ نفسانی یا اغراض نفسانی در آن نباشد ، هیچ توقعی حتّی مشروع ، غیررضایت خدا نداشته باشیم و خود را مستحق اجر و ثوابی ندانیم و وعده خدا را حق بدانیم .

شرک در عبادت :

گفتار یا پندار یا عمل ما برای غیرخدا باشد و چیزی غیر از خدا را مقصود و مقصد شخص باشد .

ایمان در عبادت :

باور به خالص بودن عمل برای او در گفتار و پندار و کردار .

تقوا در عبادت :

نگهداری قلب در این مقام که حریم غیر ، تبدیل به عبودیّت حق گردد .

## ۲ دانش

### علم حصولی

علمی است که از تماس ذهنی انسان با یک موضوع یا شیئی حاصل می شود; مانند علم به این که برای روییدن درخت ، آب لازم است که آب و درخت و روییدن ، مفاهیمی خارج از انسانند .

در حقیقت ، می توان گفت که علم حصولی ، اشراف ذهن به یک شیء یا مطلب است و این امر ، همان انعکاس صور اشیاست در ذهن .

### علم حضوری

نوعی واردات قلبی و خودهوشیاری و دریافت است که «درکشده» و «درک کننده» یکی می شوند و دوگانگی در میان نیست .

به عبارت دیگر ، اتحاد در معنی ، علم حضوری است .

### تعریف علم

در روایات آمده است :

لیس العلم بکثره التّعلیم والتّعلّم ، بل هو نور یقذفه الله فی قلب من یشاء من عباده .

دانش ، با کثرت آموزش و آموختن حاصل نمی آید ، بلکه نوری است که خداوند در دل بندگانش که بخواهد می تاباند .

دانش ابزار است در جان رجال

نی ز راه دفتر و نی قیل و قال

بنابراین ، دانش ابزار است (مثل سایر ابزارها) و باید وسیله ای شود که ما را به مقام اصلی انسان و مقام اصلی روح برساند و حجابها و تعلّقات را بزداید و به عبارتی ، سالک راه حق را به منِ اصلی برساند .

اگر دانش را در جهت اهداف منِ مجازی به کار گیریم ، یا دانش ، از سوی منِ مجازی به کار گرفته شود ، این ، راه به جایی نمی برد و حتی در راه هدف غیرالهی خواهد بود .

عاقل گر خاک گیرد ، زر شود

جاهل ار زر برد خاکستر شود

مشکل اساسی در آموختن و انباشتن علم این است که سالک ، گمان می کند چون تمام همّ خود را به راه فقه ، علم ، طب و فنون به کار گرفته است ، همه هدف ، همین است و کم کم این امر استدراج او می شود ، در حالی که قرار بر این است که فقه ، علم ، طب و فنون ، ابزار رسیدن ما شوند .

عالم به کنار

جو پیِ پُل می گشت

دیوانه پا برهنه از جوی گذشت

## علم مذموم

علمی است که به صاحبش خیر نرساند و باعث افزایش حجابها شود .

علم تقلیدی و بدون عمل ، دانشی است که به بینش منتهی نمی شود .

علم هایی که برای تجارب و سوداگری و پُز و نمایش هستند ، این گونه اند .

از علم رسوم چه می جویی

و اندر طلبش تا کی پویی

علمی بطلب که تو را فانی

سازد ز علایق جسمانی

علمی بطلب که کتابی نیست

یعنی ذوقی است خطابی نیست

علمی بطلب که نماید راه

و از سرّ ازل کندت آگاه

آن علم تو را ببرد به رهی

کز شرک خفی و حلی برهی

آن علم ز چون و چرا خالی است

سرچشمه آن ز نور عالی است

## علم نافع

در معارف دینی ، بر علم خاصی تکیه نشده است که چه علمی بد است و چه عملی نیکوست ، بلکه بیشتر ، بر احوال شخص

عالم تکیه شده است .

به عبارت دیگر ، کارکرد شخص عالم است که نافع بودن علم یا مضرّ بودن آن را تعیّن می بخشد و اگر شخص عالم ، با رنگ الهی علم بیاموزد و نور عِلم ، وجودش را فراگیرد و به اسم علیم برسد ، در این صورت ، علم برای خود او و دیگران نافع است .

## نتیجه گیری

باید مواظب باشیم که علم نیز چون دیگر مطاع های دنیوی نباشد که میل داریم هر چه بیشتر آن را انباشته کنیم ، و حرص به انباشتنش داشته باشیم; مانند حرص به انباشتن مال .

در خبر است که علم را سه گونه احوال است :

ایجاد تکبر; ایجاد تواضع; و این که شخص ، با علم می فهمد که هیچ نمی داند .

باید مواظب باشیم که علم ، به درجه پرستیدن و هدف نرسد که می شود :

«العلم هو الحجاب الأکبر . »

علم کز تو تو را به نستاند

جهل از آن علم به بود صد بار

و سرانجام ، مواظب باشیم به انباشتن علم نپردازیم ، بلکه عمل به علم مورد نظرمان باشد ، و در درجه بعدی علم برای خدا باشد :

از صد یکی بجای نیاورده شرط علم

وز حب جاه در طلب علم دیگری

از من بگوی عالم تفسیرگوی را

گر در عمل نکوشی ، نادان مفسّری

علم آدمیّت است جوانمردی و ادب

ورنه ددی به صورت انسان مصوّری

و باید دعای ما همیشه این باشد که پروردگارا :

که بخشیدی ز پیش

متصل گردان به دریاهای خویش

### ۳ قرآن

گفتیم که هدف نهایی برای همه این است که از من نازله ، به مقام اصلی روح ، که همان تجلی اسماست ، برسد .

این امر ، همان صراط مستقیم است که دارای همه نعمتهاست :

(اهدنا الصّراط المستقیم ، صراط الّذین أنعمتعلیهم)

و این راه را قرآن کریم ، تضمین کرده است; چرا که در سوره احقاف ، آیه ۳۰ می فرماید :

(یهدی إلی الحق وإلی طریق مستقیم)

قرآن کریم به سوی مطلق حق راهنمایی می کند که همان راه مستقیم است .

و سرانجام ، قرآن کریم ما را به بینش درست می برد که فرمود :

(کتاب أنزلناه إلیک لتخرج النّاس من الظّلمات إلی النّور)

و ما را از این که درظلمت باشیم ، به نورمی آورد .

پاکان و آنان که ظاهر و باطن خود را از بدیها و آلودگیها پیراسته اند ، به آن انس می گیرند که «پاک شو اوّل و سپس دیده بر آن پاک انداز . »

(لا یمسّه إلاّ المطهّرون) .

از دقت در آیات فوق به نتایج زیر می رسیم :

۱ قرآن کریم نزولی است که به حق وصل است :

(بل هو قرآن مجید فی لوح محفوظ)

و از طرفی می دانیم که انسان نیز نزولی است که به حق وصل می شود .

نتیجه این که ، حقیقت انسان و قرآن ، به یک جا می رسد .

از این رو ، انسان ، در نهایت سیر صعودی خود با خدا ، ارتباطی عجیب بین باطن او و باطن قرآن پیدا می شود که وصف ناکردنی است .

۲ قرآن کریم به صورت آیه (ظاهر) ،

که وجوهی از بـاطن اصـلی است ، تجلّی کرده است ، امـا هر آیه ای از قرآن کریم ، که ظاهر قرآن است ، با کلّ قرآن ارتباط دارد که در حدیث است :

ظاهره حکم وباطنه علم .

ظاهر قرآن ، دستور شریعت و باطنش ، دریافت غیبی است .

چرا که باطن قرآن ، از عالم امر و متصل به خزائن بی نهایت پروردگار (= لوح محفوظ) است .

بنابراین ، باطن قرآن ، در نهایت ، خداست .

می دانیم که هدف همه ، رسیدن به حق است و قرآن از طرف حق آمده است .

لذا یکی از بهترین راه های رسیدن به حق ، قرآن است :

(إنّ هذا القرآن یهدی للّتی هی أقوم)

قطعاً این قرآن به آنچه خود پایدارتر است ، راه می نماید .

بنابراین ، متوجه می شویم که خواست خـدا بوده که قرآن ، که یک حقیقت برتر است و اصل آن نزد اوست ، در مقام تنزیل ، از جانب پروردگار در لفظ و آیه برای ارتباط با انسان نازل گردد :

(کتاب احکمت آیاته ثمّ فصلت من لدن حکیم خبیر)

کتابی است که آیات آن استحکام یافته و سپس از جانب حکیمی آگاه به روشنی بیان شده است .

در حدیث است که برای قرآن ، هفت ، یا هفتاد بطن است .

باید مواظب باشیم با توقف در ظاهر قرآن (که البته ظاهر آن نیز خوب است) ، از باطن قرآن غافل نشویم .

حرف قرآن را بدان که ظاهری است

زیر ظاهر باطن هم قاهری است

زیر آن باطن ، یک بطن دگر

خیره گردد اندر او فکر و نظر

زیر آن باطن ، یکی بطن سوم

که در او

گردد خردها جمله گم

بطن چهارم از بُنی خود کسی ندید

جز خدای بی نظیر و بی ندید

همچنین تا هفت بطن ای بوالکرم

می شمر تو ، زین حدیث مغتنم

تو ز قرآن ای پسر ظاهر مبین

دیو آدم را نبیند غیر طین

ظاهر قرآن چو شخص آدمی است

که نقوشش ظاهر و جانش خفی است

در مسائل باطنی انسانی ، درجات و مراتب متعددی داریم که آن نیز ، مراتب طولی و اتحادی می باشد .

هر کس ، بسته به پاکی و قلب خود ، آن درجات را دریافت می کند و بسته به همین مقام و مرتبه ، به بطنهای قرآن نیز دست می یابد .

بنابراین ، لفظ ، واسطه ارتباط ما با قرآن است ، اما باید از لفظ بگذریم و به باطن برسیم ، که قرآن ، آینه تجلّی حق است و از قرآن باید به حق رسید .

نتیجه این که ، باید قرآن را مرتباً بخوانیم ، با آن مأنوس باشیم و به معارفش برسیم و در جهتی حرکت کنیم که نحوه زندگی ما ، چنان باشد که در قرآن آمده است و در حقیقت ، قرآن را در عمل به کار بندیم; همان طور که در قرآن آمده است :

(واتّبع ما یوحی إلیک من ربّک)

و آنچه را از جانب پروردگارت به سوی تو وحی می شود ، پیروی کن .

در خط مشی مشخص زندگی خودمان ، قرآن را محور اصلی قرار دهیم .

## ۴ مذهب

مذهب ، ابزاری است که باید سالک الی الله را از مقام آدم معمولی و مقام نازله ، به مقام اصلی او برساند و برای طی این طریق ، مذهب یک روش تضمین شده

است .

از این رو ، در مذهب است که تعالی پیدا کنیم و به کمال می رسیم .

اگر این امر تحقق یابد ، مذهب به درد ما خورده است و امّا اگر در مذهب در حدّ آداب و احکام باقی بمانیم و به ظواهر بپردازیم ، به آن کمال مطلوب نخواهیم رسید و دین ما یک حالت عادتی و تکراری و خشک و بی روح می شود ، و برای ما حالت خسته کننده ، در آداب و احکام ظاهری و تکراری را می آورد ، اما دینی که ابزار رسیدن به کمال است ، چون بی نهایت کمال ، دوست داشتنی است ، پس این دین نیز با عشق پیوند می خورد و در نتیجه هم مذهب برای ما کشش و جاذبه ای دارد و هم این که از راه مذهب به کمال رسیده ایم ، و همین است که می گویند :

«جوهر دین ، عشق است . »

کسب دین عشق است و جذب اندرون

قابلیّت نور حق دان ای حرون

دینی که در حد آداب و احکام بماند ، یا دینی که ابزار رسیدن به دنیا شود ، ما را به هدف نهایی ، که همان رسیدن به کمال انسانی است ، نمی رساند .

چیست مذهب برخاستن از روی خاک

تا ز خود آگاه گردد جان پاک

و برای رسیدن به این امر ، یعنی پیوند بین دین و عشق و در نهایت ، رسیدن به کمال باید معرفت دینی خود را بیشتر کنیم تا در معرفت عمیق (این محبت هم نتیجه دانش است) دین را وسیله کمال خود قرار دهیم ، که علی(علیه السلام) فرمود :

«أوّل

الدّین معرفته . »

اساس دین ، معرفت اوست .

در افکار بیشتر مردم ، راجع به همین عبادت و نتیجه آن ، برداشت درستی نیست .

این برداشت ، هم در معنای عبادت است و هم در نتیجه آن .

اشتباه در معنای عبادت :

بیشتر مردم ، گمان می کنند که عبادت ، عبارت است از تعدادی الفاظ و حرکاتی معیّن که با شرایط خاص و در اوقات مشخص باید انجام می شود و این در حد آداب و احکام است و بس .

اما اگر انسان این را دریابد که باید در عبادت به کمال برسد ، هر تلاش و کوشش و هر بیان و عملی که در جهت کمال باشد ، عبادت است .

اشتباه در نتیجه عبادت :

عبادت ، ابزاری است که در جهت رسیدن به رشد و کمال انسان به کار گرفته می شود .

پس ، عبادت ، هدف نیست و اگر هدف شود ، نوعی شرک است .

## ۵ تسبیح ، دعا و فکر

### تسبیح ، دعا و فکر

در آیه ۴۴ سوره مبارکه اسراء ، آمده است :

(تُسبّح له السّموات السّبع والأرض وَمَن فیهنّ وَإن من شیء إلاّ یسبّح بحمده ولکن لا تفقهون تسبیحهم)

بنابر معنای این آیه ، بدون هیچ گونه استثنایی ، همه موجودات هستی و زمین و آسمان و ستارگان و کوچکترین اتم ، همه ستایش و حمد پروردگار را می گویند .

قرآن می گوید :

عالم هستی ، یکپارچه غوغا و زمزمه است و هر موجودی به یاد حق است حمد و ثنای او را می گوید ، نغمه هایی بی صدا ، در گستره عالم هستی طنین افکنده اند که بی خبران ، توان شنیدن آن را ندارند .

اما ارباب تفکر و

قلب و آنـان که جانشـان به نور ایمان منور شـده است ، این صـداها را از هر سو ، به خوبی با گوش جان می شـنوند و با چشـم جان می بینند .

گر تو را از غیب چشمی باز شد

با تو ذرات جهان همراز شد

نطق آب و نطق خاک و نطق گل

هست محسوس حواس اهل دل

جمله ذرات در عالم نهان

با تو می گویند روزان و شبان

ما سمیعیم و بصیر و باهشیم

با شما نامحرمان ما خامشیم

از جمادی سوی جان جان شوید

غلغل اجزای عالم بشنوید

فاش تسبیح جمادات آیهست

وسوسه تأویلها بربایدت

در قرآن کریم مثالهایی برای تسبیح همه موجودات هست ، من جمله :

(طیر فی الصّافات)

پرنده در هوا تسبیح او را می گوید .

(یسبّح الرّعد وبحمده)

رعد ، او را به تسبیح و حمد می گوید .

(یولقد آتینا داوود منّا فض یا جبال اوّبی معه والطّیر)

و به راستی داوود را از جانب خویش مزیّتی عطا کردیم [ وگفتیم :

] ای کوهها ، با او [ در تسبیح خدا ] همصدا شوید ، و ای پرندگان [ هماهنگی کنید ] .

### تسبیح

به معنای پاک و منزّه شمردن پروردگار است از عیوب .

بنابراین ، حرکت کلّی هستی به سوی این کمال ، خود ، تسبیح است; یعنی نشان دادن حرکت به سوی کمال .

(حرکت به سوی آنچه بدون عیب و نقص است . )

### بندگی

اگر پرسیده شود که هدف خلقت چیست؟

قرآن کریم پاسخ می گوید :

(وما خلقت الجنّ والإنس إلاّ لیعبدون)

و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند .

بندگی این است که درحالی که خود احساس می کنیم که سراپا نقص هستیم ، به بی نهایت کمال توجه داریم و می خواهیم به آن برسیم ، و لذا به علت خواستن کمال ، عشق به کمال در ما ایجاد می شود ، و در عشق ، به ایثار می رسیم .

بروز دادن و نمایش بندگی ، در زبان ما سخن حق ، و در دل فکر با ایمان ، و در عمل تقواست .

هویت انسان ، در میزان بندگی اوست :

(واعبد ربّک حتّی یأتیک الیقین) .

در بندگی به یقین می رسیم و آخرین مرتبه یقین ، که حق الیقین است ، شدن و چشیدن و رسیدن است و خود ، علت و ایجاد نیز هست .

انسان در نهایت بندگی می رسد به این جمله امام علی (علیه السلام) که :

یوجدتک أه للعباده ووجدتک مستحقّاً للعباده .

تو را شایسته عبادت یافتم و تو را سزاوار عبادت یافتم .

و باز علی(علیه السلام) می فرماید :

إلهی ما عبدتک خوفاً من نارک ولا طمعاً فی جنّتک بل عبدتک لأنّی وجدتک مستحقّاً .

الهی تو را برای ترس از جهنم و یا طمع به بهشت ، عبادت نمی

کنم ، بلکه به خاطر استحقاق و سزاواری ات عبادت می کنم .

همین است که اگر به این مقام بندگی برسیم ، به قول حضرت سجّاد(علیه السلام) می رسیم :

أستغفرک من کلّ لذّه بغیر ذکرک ومن کلّ راحه بغیر اُنسک ومن کلّ سرور بغیر قربک .

در زمین که نسیمی وزد از طرّه دوست

چه جای دم زدن از نافه های تاتاری است

گر از سبوی عشق دهد یار جرعه ای

مستانه جان ز خرقه هستی درآورم

و در این عبودیّت بنده به جایی می رسد که :

إذا تمّت العبودیّه للعبد یکون عیشه کعیش الله تعالی .

چون بندگی کامل گردد ، زندگانی بنده ، زندگانی الهی می شود .

## ذکر

ذکر یعنی یاد خدا ، و یاد خدا یعنی حضور او ، و حضور او ، رعایت ادب حضور او را دارد ، و لذا در محضر خدا ، خلاف خواست او نباید باشد .

ذکر دو نوع است :

ذکر خفّی (= ذکر حال و عمل تفکر)؛ و ذکر جلیّ .

(= لفظی ، مثل نماز و دعا)

## آداب دعا

۱) بدن پاک باشد و با وضو باشیم؛ ۲) درحال خضوع و خشوع باشیم :

(اُدعوا ربّکم تضرّعاً وخفیهً)

؛ ۳) با لعنت بر شیطان دعا را شروع کنیم؛ ۴) با اسمای حُسنا دعا را شروع کنیم :

(ولله الأسماء الحسنی فادعوه بها)

؛ ۵) با درود بر پیامبر شروع کنیم؛ (إنّ الله وملائکته یصلّون علی النّبیّ)

؛ ۶) به گناهان خود اعتراف و طلب توبه کنیم؛ ۷) آن گاه حاجت اصلی خود را که قرب به خداست ، بخواهیم؛ ۸) به دیگران دعا کنیم و سپس آنان که التماس دعا کرده اند؛ ۹) طلب آمرزش برای مردگان؛ ۱۰) طلب شفای بیماران؛ ۱۱) عاقبت به خیری خود و خانواده .

بر مبنای فوق دعایی نوشته شده که می توانیم آن را حفظ کرده ، گاهی بخوانیم :

ألّلهم إنّی أسألک باسمک العظیم الأعظمالأعزّ الأجلّ الأکرمیا الله یا الله . . . (ده مرتبه)یا رحمن یا رحیم یا مقلّب القلوب ثبّت قلوبنا علی دینکوثبّت اقدامنا علی صراط لک ألّلهم إنّی أتقرّب إلیک بذکرک وأن تدنینی من قربک ألّلهم أخرجنی من الظّلمات الوهم وأکرمنی بنور الفهم ألّلهم افتح علینا أبواب رحمتک وانشر علینا خزائن علومک والقروا أعیننا یوم لقائک برؤیتک وحوّل اُمورنا بحسن کفایتک

خدایا سلامتی تن و روان عنایت فرما تا در بندگی تو کوشا باشیم ، خدایا

مـا را در بنـدگی و انجـام تکلیف موفق فرمـا ، خـدای مـا را عـاقبت به خیر فرمـا ، آنـان که التمـاس دعا گفته انـد ، به حاجات شرعیشـان برسـان ، فرزنـدان مـا را در راه شـریعت خود قرار ده و آنـان را باقیات صالحات ما قرار ده و عاقبت به خیر بگردان ، بیماران ما را شفا عنایت کن ، مردگان ما را بیامرز ، مرگ ما را آسان قرار ده و ما را بیامرز .

## ۶ نماز

### نماز

نماز ، ستون دین است ، و جایگاه اساسی نماز ، در دین ، از دیگر عبادات بالاتر است .

نماز در واقع ، روح والای دیگر عبادات را در بردارد .

نماز ، جلوه دین است .

نماز ، معراج مؤمن و عامل قرب به خداست .

نماز ، نخستین چیزی است که در قیامت از بنده سؤال می شود .

البته ، نکته مهم این است که همه اهمیّت و سفارشی که در شرع مقدس اسلام در مورد نماز هست ، منظور ، روح نماز است و همین است که خداوند می فرماید :

(فویل للمصلّین ، الّذین هم عن صلوتهم ساهون) .

( = وای بر حال نمازگزاران که از حقایق نماز به دورند و نسبت به آن سهل انگار هستند . ) بنابراین ، برای ادای نماز واقعی و رسیدن به روح نماز ، بایستی نکات زیر رعایت شود

اوّل حضور قلب

قلب مؤمن به هنگام نماز ، بایـد متوجّه خـدای بزرگ باشد ، نه این که جسم او در حال نماز باشد و قلب و روحش ، در جایی دیگر پرسه زَنَد .

دوم خضوع و خشوع رعایت آداب ظاهری در

نماز را گویند که این امر ، در صورتی تحقق می پذیرد که شناخت واقعی نماز را داشته باشیم و در حقیقت ، قلب و باطن ما درمقابل پروردگار خاضع شده باشد .

این خشوع در موقع نماز ، باید جوشش از خشوع کلّی و باطنی ما باشد و همین است که در قرآن کریم داریم :

(قد أفلح المؤمنون الّذین هم فی صلاتهم خاشعون)

به راستی که مؤمنان رستگار شدند; همانان که در نمازشان فروتنند .

سوم حفظ اوقات نمازاز سفارشهای مؤکد روایات است که حفظ اوقات نماز را به عنوان عامل مهم قبولی نماز و تقرّب به خدا ، برشمرده شده اند .

رعایت نکردن وقت نماز ، گونه ای بی توجهی به نماز است .

چهارم اقامه نماز به جماعت از دیگر سفارشهای شرع مقدس است; چرا که خداوند می خواهد بندگانش را در حال عبادت جمعی ببیند ، و همین است که فرمود :

«ید الله مع الجماعه»

و در قرآن کریم داریم :

(وأقیموا الصّلوه وأتوا الزّکاه وارکعوا مع الرّاکعین)

که منظور ، دستور خدا به جماعت در نماز است .

نماز به جماعت ، هم دارای کیفیت معنوی خاصی است و هم از جهت صحت ، مطمئن است و هم این که مایه مغفرت عمومی (به جهت وجود افراد پارسا در جماعت) خواهد بود .

پنجم گزاردن نماز در مسجددر روایات بسیار سفارش شده است که نماز در مسجد گزارده شود و برایش ثوابی بسیار مقدّر گشته است .

### آثار نماز

اوّل دوری از گناه :

در قرآن کریم آمده است :

(إنّ الصّلوه تنهی عن الفحشاء والمنکر)

همانا نماز از کار زشت و ناپسند بازمی دارد .

بر نمازگزار است که که

در طول شبانه روز ، سه مرتبه که نماز می خواند ، طوری نماز بگزارد که گویی سه مرتبه ، خود را در آب زلال و مصفّای نماز می شوید و خویش را طاهر گرداند .

او باید از آثار نماز تبعیّت کند و روح نماز را در زندگی خود حاکم گرداند و اگر می گوید :

(إهدنا الصّراط المستقیم)

، سعی کند در زندگی خود از صراط مستقیم تبعیّت کند و از نماز و راه رسیدن به هدف اعلای حیات (واستعینوا بالصّبر وال...ȘęЂЉكمک بگیرد .

دوم یاد و ذکر خدا :

نور آسمانی نماز و آثار الهی اش ، همواره نمازگزار را شامل می گردد و خود به عنوان

## ذكر الله اكبر

در تداوم و استمرار یاد نمازگزار ، تأثیر می گذارد .

نماز ، مایه آرامش قلب و احساس حضور در پیشگاه خداوند است .

از این رو ، برای تعالی نمازمان و رسیدن به آثارش و حفظ حالات معنوی ، لازم است حضور قلب و آرامش خاطر را فراموش نکنیم .

سعی کنیم نماز را به عنوان احکام ظاهری و عادت برگزار نکنیم و بدانیم که هر چه می خواهیم در عبودیّت خود نگاه کنیم ، میزان این عبودیّت ، نماز است ، و هر چه نماز نورانی تر باشد ، سالک الی الله ، متعالی تر است .

بنابراین ، باید برای نماز ، در خود ، شوق و میل و رغبت زیادی ایجاد کنیم و در نماز حوصله بیشتری خرج بدهیم ، و در نماز ، حتی الامکان ، با خدای خود راز و نیاز و دعا کنیم و از منِ مجازی و وهم و خیال دور باشیم .

در خبر

است که آن اندازه ای از عبادات قبول است که با حضور قلب باشد .

حضور قلب ، همان عدم حضور منِ مجازی است و آن روی سکه حضور قلب ، حضور خداست .

### سجده

از بهترین اجزای عبادی نماز ، سجده است .

اوج عبادت در نماز ، سجده است; چرا که عبادت ، یعنی توجه به خدا و نتیجه توجه به خدا ، عدم توجه به خودِ مجازی است .

ظاهر سجده ، همان به خاک افتادن است; یعنی حال خضوع و خشوع کامل و به خاک افتادن و ندیدن خود و دنیا .

این ، ظاهر قضیه است و باطن و حقیقت سجده ، بندگی است و حاکم بودن فرهنگ سجده بر باطن ما و زندگی ما .

بنابراین ، سجده ظاهری اشاره است به حقیقت سجده و همین است که در قرآن کریم داریم :

(یا أیّها الّذین آمنوا ارکعو واسجدوا واعبدوا ربّکم وافعلوا الخیر لعّلکم تفلحون)

ای کسانی که ایمان آورده اید ، رکوع و سجود کنید و پروردگارتان را بپرستید و کار خوب انجام دهید ، باشد که رستگار شوید .

و در آیه ۵۸ سوره مریم پس از این که از عده ای پیامبران خدا نام می برد ، درباره آنان می فرماید :

(إذا تتلی علیهم آیات الرّحمن خرّوا سجّداً وبکیّا)

هرگاه آیات [ خدای ] رحمان برایشان خوانده می شد ، سجده کنان و گریان به خاک می افتادند .

سجده ، سمبل قرب به خداست ، که هدف اعلای حیات ماست; آن جا که در سوره مبارکه علق ، می فرماید :

(واسجدو واقترب)

و سجده کن ، و خود را [ به خدا ] نزدیک گردان .

بنابراین ،

ادب ظاهر و باطن سجده را رعایت کردن و به حقیقت سجده رسیدن ، منظور نظر اولیای خداست .

غیر از سجده در نماز ، سجده بعد از نماز و سجده شکر نیز داریم .

دعاهایی که در سجده های غیر از نماز ، سفارش شده است ، عبارتند از :

لا إله إلّا الله حقّ حقّ ، لا إله إلّا الله تعبّداً ورقّاً ، لا اله إلّا الله إیماناً و تصدیقاً .

روایت است که امام سجاد(علیه السلام) چنین سجده می کرد .

همچنین است ذکر زیر :

لا إله إلّا أنت سبحانک إنّی کنت من الظّالمین .

## سوز و اشک

۱ علّت سوز و اشک ، احوال نفسانی است که در این صورت ، سوز و اشک ما ، به علّت گناهان و مشکلات ناشی از بدیها ، غفلتها ، سهل انگاریها و تنبلیهای ماست .

این امر ، با توجه به خدا ، توجه و دعا و زاری به درگاه پروردگار و عهد با او در جهت انجام ندادن گناه به ما کمک می کند تا ما را قدری اصلاح نماید و اوضاع و مشکلات ما ، تخفیف یابد .

۲ سوز و اشک در ارتباط با خداست که در این صورت ، سوز و اشک شوق و عشق به اوست .

این ، در حقیقت ادب بندگی است و ناشی از خوف و خشیّت در مقابل اسمای جلال و قاهر پروردگار ، و سوز و عشق ناشی از حالت خضوع و خشوع ماست; چنان که در آیات ۱۰۷ و ۱۰۹ سوره اسراء آمده است :

(قل آمنوا به أو لا تومنوا إنّ الّذین اُوتوا العلم من قبله إذا یتلی علیهم یخرّون لِلأذقان

سجّداً یبکون ویزیدهم خشوعاً)

بگو :

[ چه ] به آن ایمـان بیاوریـد یا نیاوریـد ، بی گمان کسانی که پیش از [ نزول ] آن دانش یافته انـد ، چون [ این کتاب ] به آنان خوانده شود ، سجده کنان به روی در می افتند و بر فروتنی آنان می افزاید .

و همین طور نظیر آن در آیه ۵۸ سوره مریم ، سوز و اشک ، از صـفات پیامبران و اولیا و کسانی که به آنان نعمت داده شـده ، برشمرده شده است .

بنابراین ، حقیقت سوز و اشک ، جلب نظر و عنایت پروردگار است .

حافظ ز دیده دانه اشکی همی فشان

باشد که مرغ وصل کند قصد دام ما

سوز و اشـک ، از احوال عجیب سالـک راه است که در همان حال ، سوز و اشک ظاهراً جـذب و وصل باطن است ، که همان نظر پروردگار باشد ، و در حقیقت ، سوز و اشک سالک ، نه تنها راه وصل که خود وصل است .

گریه و خنده غم و شادی دل

هر یکی را مبدلی دان مستقل

هریکی را مخزن و مفتاح دان

ای برادر در کف فقاح دان

و در قرآن است که :

(وإنّه هو أضحک وأبکی)

و هم اوست که می خنداند و می گریاند .

## ۹ خلوت ، تهجّد و سحرخیزی

### خلوت ، تهجّد و سحرخیزی

خلوت بر دو نوع است :

خلوت عام; و خلوت خاص .

### خلوت عام

عبارت است از كناره گيرى و عزلت از جز اهل الله خصوصاً از صاحبان عقول ضعيف ، مگر به قدر ضرورت .

(وذَرِ الَّذين اتَّخذوا دينهم لَعِباً ولهواً وغَرَّتهم الحيوه الدّنيا)

و كسانى را كه دين خود را به بازى و سرگرمى گرفته و زندگى دنيا آنان را فريفته است ، رها كن .

### خلوت خاص

خلوت با پروردگار است كه در مكانهاى پاك و دور از غوغا و دور از تجمّلات صورت مى گيرد .

### تهجّد

عبارت است از شب زنده دارى و به ذكر و مناجات و استغفار پرداختن و مؤاخذه نفس .

(ومن اللّيل فتهجّد به نافله لك عسى أن يبعثك ربّك مقاماً محموداً)

وپاسى از شب را زنده بدار ، تا براى تو [ به منزله ] نافله اى باشد .

اميد كه پروردگارت تو را به مقامى ستوده برساند .

كسانى كه در مقامات علمى و معنوى و دينى به جايى رسيده اند ، از سحرخيزها بوده اند .

در سحر ، آمادگى فكرى و روحى و امكان ارتباط با خدا بيشتر است .

هر گنج سعادت كه خدا داد به حافظ

از يمن دعاى شب و ورد سحرى بود

مرا در اين ظلمات آن كه رهنمايى كرد

نياز نيم شب و درس صبحگاهى بود

رو به خواب كه حافظ به بارگاه قبول

ز ورد نيمه شب و درس صبحگاهى بود

در قرآن کریم بارها خداوند به سحرگاهان قسم می خورد ، من جمله در سوره فجر ، آیات ۱ تا ۴ و در سوره تکویر ، آیه ۱۷ که می فرماید :

(واللّیل اذا عسعس)

(= سوگند به شب ، چون پشت گرداند) و همین طور در سوره مدّثّر ، آیه ۳۳ و ۳۴ .

همه این سوگندها نشانه عظمت پایان شب و سحر است و آن موقع که تاریکیها در حال تمام شدن و نور روشنی در حال بازگشتن است .

در سوره مزّمّل آیه ۲ ، خداوند می فرماید :

(یقم اللّیل إلاّ قلی)

و در همین سوره اشاره به ترتیل قرآن در این وقت دارد .

### نماز شب

در سوره بنی اسرائیل ، بعد از آیه ۷۸ ، که مربوط به نمازهای یومیه است ، در آیه ۷۹ می فرماید :

(ومن اللّیل فتهجّد

به نافله لکَ عسی أن یبعثک ربّک مقاماً محموداً)

وپاسی از شب را زنده بدار تا برای تو [ به منزله ] نافله ای باشد .

امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند .

و در سوره مزّمّل ، به دنبال همان توصیه شب زنده داری و قرائت قرآن می فرماید :

(یإنّ ناشئه اللّیل هی أشدّ و طناً وأقوم قی)

«قطعاً برخاستن شب ، رنجش بیشتر و گفتار [ در آن ] راستین تر است .

و دلیل آن را در آیه ۷ می آورد که :

(یإنّ لک فی النّهار سبحاً طوی)

[ و ] تو را در روز ، آمد و شدی دراز است .

نتیجه این که ، نماز شب و شب زنده داری و قرائت قرآن در شب ، دستور مؤکّد قرآن کریم است و باعث بیداری قلب وتزکیه و تهذیب انسان می شود .

### ۱۰ – مطالعه و مراقبه

برای مطالعه ، چه در سحرگاهان و چه در روز ، باید موارد زیر در نظر گرفته شود :

اوّل – تلاوت قرآن و دعا;

دوم – مطالعه علوم مربوط به زندگی و رشته تحصیلی;

سوم – مطالعات محوری و زیربنایی .

بنابراین ، باید وقتمان را بر اساس این نوع مطالعه برنامه ریزی کنیم ، که همه سه نوع مطالعه فوق را هر روز و به طور مستمرّ داشته باشیم .

اوّل – تلاوت قرآن و دعا سعی کنیم هر روز قرآن بخوانیم و با قرآن انس داشته باشیم ، در معانی آن تدّبر کنیم و اگر در حد خلاصه تر می خواهیم ، می توانیم از کتاب برگزیده تفسیر نمونه ، که پنج جلدی و نوشته احمد علی بابانی است ، بخوانیم .

اما اگر

در مراحل بالاـتر هستیم و مـایلیم به عمق و بـاطن قرآن توجه بیشتری کنیم ، از تفسـیر زیبـای المیزان ، نوشـته علاّـمه طباطبایی استفاده کنیم .

مهم این است که ارتباط مستمر خود را با قرآن ، هر روز ، حفظ کنیم .

اما در مورد دعاها ، سعی کنیم سر هر نماز ، دعا کنیم .

همـان طور که در قسـمت دعای کتاب آمـده ، می توانیم آن دعا را ، که جامع و خلاصه است ، مرتباً تکرار کنیم ، اما تعقیبات نماز را ، که در کتاب مفاتیـح آمـده ، بایـد انجام دهیم و هر شب جمعه ، دعای کمیل را فراموش نکنیم ، و در مواقع فرصت و فراغتها ، ذکر و دعا و آیات قرآنی را با خود زمزمه کنیم .

خواندن تسبیحات حضرت زهرا(علیها السلام) ، پس از هر نماز ، از موارد بسیار مهم است .

در اوّل هر ماه ، نماز اوّل ماه نیز توصـیه شده است و سعی کنیم یک روز هفته ، مثل پنجشنبه ها ، روزه بگیریم که هم به عنوان قضای روزه های انجام نشده ما باشد و البته نتایج آن کنترل وزن و سلامتی بیشتر ما هم خواهد بود .

دوم – مطالعه علوم مربوط به زندگی و رشـته تحصیلی سعی کنیم در رشته خود ، علم روز و تحول علوم را خوب یاد بگیریم و مسائل علمی و دانستنیهای مورد نیاز را نیز ، که در غیر رشته تحصیلی ماست ، بیاموزیم .

سوم – مطالعات محوری و زیربنایی سـعی کنیم پراکنده خوانی نداشـته باشیم و به طور روزانه مطالعات پیوسته و محوری داشته باشیم .

از بهترین مطالعاتی

که معرفت ما را زیاد می کند ، مطالعات مربوط به خداشناسی ، انسانشناسی و هستی است .

در این رابطه کتب زیر را جهت مطالعه ، پیشنهاد می کنیم :

۱ تفسیر المیزان : استاد علّامه طباطبایی;

۲ تفسیر پنج جلدی برگزیده تفسیر نمونه : احمد علی بابانی;

۳ صحیفه سجادیه : ترجمه فیض الاسلام;

۴ سلامتی تن و روان : دکتر محمود بهشتی;

۵ آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین : استاد طاهرزاده;

۶ معاد یا بازگشت به سوی خدا : استاد محمد شجاعی (دو جلد);

۷ روانشناسی کودک;

۸ روانشناسی بزرگسالان;

۹ خانواده و کودک : دکتر محمود بهشتی;

۱۰ کتابهای غذا و شفا : دکتر صادق رجحان (چهار جلد);

۱۱ سیر حکمت در اروپا : محمد علی فروغی;

۱۲ تفسیری بر حافظ : دکتر هروی (چهار جلد);

۱۳ تفسیر جامع مثنوی : کریم زمانی (شش جلد);

۱۴ کتابهای دکتر هورنای :

تضادهای درونی ما ، عصبیّت و رشد آدمی ، شخصیت عصبی زمانه ما و . . . ;

۱۵ تاریخ کامل (ابن اثیر هفت جلد) و تاریخ دوهزار ساله ایران از عبد العظیم رضائی .

## درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ .ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.


آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانه ای
قائمیه
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹